成就孩子一生的50个心态

[日本]“育心”教育研究所，高濑广贵著

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 前言
- 心态1：没有不可能(1)
- 心态1：没有不可能(2)
- 心态1：没有不可能(3)
- 心态2：别被自己打败(1)
- 心态2：别被自己打败(2)
- 心态3：成功只差一点点(1)
- 心态3：成功只差一点点(2)
- 心态3：成功只差一点点(3)
- 心态4：不要停止前进的步伐(1)
- 心态4：不要停止前进的步伐(2)
- 心态5：凡事多往好处想(1)
- 心态5：凡事多往好处想(2)
- 心态6：成功不能靠依赖(1)
- 心态6：成功不能靠依赖(2)
- 心态7：要有一颗勇敢的心(1)
- 心态7：要有一颗勇敢的心(2)
- 心态8：浅尝辄止不可取(1)
- 心态8：浅尝辄止不可取(2)
- 心态9：经常给自己打气
- 心态10：变暴躁为平和(1)
- 心态10：变暴躁为平和(2)
- 心态11：跟郁闷说再见(1)
- 心态11：跟郁闷说再见(2)
- 心态11：跟郁闷说再见(3)
- 心态12：没有什么可怕的(1)
- 心态12：没有什么可怕的(2)
- 心态12：没有什么可怕的(3)
- 心态13：减少心中的愤懑(1)
- 心态13：减少心中的愤懑(2)

- 心态14：别把埋怨挂嘴边(1)
- 心态14：别把埋怨挂嘴边(2)
- 心态15：让绝望远离希望(1)
- 心态15：让绝望远离希望(2)
- 心态16：走出自设的泥潭(1)
- 心态16：走出自设的泥潭(2)
- 心态17：别跟自己过不去(1)
- 心态17：别跟自己过不去(2)
- 心态17：别跟自己过不去(3)
- 心态18：热情化解冷漠(1)
- 心态18：热情化解冷漠(2)
- 心态19：兴趣是厌恶的良药(1)
- 心态19：兴趣是厌恶的良药(2)
- 心态19：兴趣是厌恶的良药(3)
- 心态19：兴趣是厌恶的良药(4)
- 心态20：善于挖掘心中的快乐(1)
- 心态20：善于挖掘心中的快乐(2)

前言

对于心态的培养，著名成功学家拿破仑？希尔曾说过：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种命运。

在家庭生活中，无论大人还是孩子，都得有一个良好的心态。因为，一个成功的人首先需要具有成功的心态，如对生活充满热情，对挫折保持乐观，遇到机遇牢牢抓住，对人生的意义有着朴实而真挚的追求。

那么，如何才能使孩子拥有良好的心态呢？首先，要让孩子学会宽容，减少狭隘，要让孩子懂得谦让，减少骄傲，要让孩子正视挫折，减少自卑。在教育孩子的时候，首先要让孩子明白他的愿望是什么，立场又是什么，同时，应在心理上支持他们，帮助他们树立正确的人生观与世界观。

特别是当孩子遇到挫折的时候，父母更应该告诉孩子任何事情都不是一帆风顺的，遇到挫折后一定要理智。比如，当孩子考试没有得到理想的成绩时，最好不要责怪，应该正确疏导，这一次失败了，还有下一次，只有经过自己的努力，成功一定会属于你。将失败的压力转化成动力，就可以使孩子正确认识失败，并养成良好的心理素质。

要知道，好心态是成功的保证，是追求的动力，更是一种取之不竭，用之不尽的勇气与力量之泉。它能给孩子带来阳光般的自信，也能使孩子在学习和生活中变得更加轻松与快乐。如果孩子的心态是积极的，那么，他看到的就是乐观、进步、向上的一面，他的生活、学习、都会是积极向上的；如果孩子的心态是消极的，那么，他看到的就是悲观、失望、灰暗的一面，他的生活自然也就快乐不起来。

为此，我们编写了《成就孩子一生的50种心态》一书，本书分为进取篇、情绪篇、成长篇、待人篇、品格篇、处事篇和金钱篇等。本书指出，在这个世界上有人成功，有人失败，其中有一个重要的因

素，就是看你有没有良好的心态，看谁能坚持到最后。中国有一句俗话，叫做 行百里者半九十 。大多数人都在九十的时候，甚至最后一步的时候退却了，而人与人的差异，其实只有这一步。或者柳暗花明，或者永远被困在山穷水尽之间。

因此，父母要采取正确的方法引导孩子，激励孩子坚持下去。在坚持的过程中不断给孩子以信心，始终以关注孩子的心情为中心，而不是 过不过级 的功利性目的。为了使读者对本书有一个快速的了解，下面我们将简单地介绍一下本书的结构：

关键词

为了使读者对孩子的每种心态都有一个准确的了解，本书提炼出了50个关键词。这些关键词分别代表着不同的心态类型。比如，自信、乐观、果断、抑郁、愤怒、自卑、叛逆等。

父母应该做的事

这部分给家长提供了可参照执行的具体做法与建议，让家长在培养孩子的心态时，知道该如何处理具体问题，突破了同类书中呆板说教的理论，让本书变得更加人性化、具体化、细节化。

育子必读

为了增强本书的故事性和可读性，本书在每一节的背后，都增加了育子必读的故事。这些故事均是根据关键词而选取的一些孩子爱听、家长爱讲、含有一定人生道理的经典故事。每个孩子都可以通过家长讲述的 育子必读 了解到心态培养的范例。

孩子，我要对你说

这一版块以言简意赅的语言，发人深省的语气，用父母的口吻告诉孩子，每一种心态的培养不仅仅对他们的前途有着莫大的帮助，而且还会给孩子们带来无穷的快乐！

本书内容丰富，案例生动，在讲述各种心态的形成时，都穿插了众多古今中外的例子，使本书具有很强的参考性和实用性。通读本

书，你不仅可以找到最佳的教子良方，还可以修正自己的言行，使你们的亲子关系变得更融洽，更和谐！

心态1：没有不可能(1)

关键词 自信心/Self-confident

自信心是孩子成才与成功的前提条件，很难想象一个缺乏自信的人能够真正做成什么事情。一个缺乏自信、充满自卑的孩子，即使脑子很聪明，反应灵敏，但只要在学习中稍遇困难和挫折就会停止前进，无法到达成功的彼岸。

自信是支撑人生的精神，所以有人说，有什么样的信念，就能产生什么样的行为。譬如下面故事中的主人公王海翔。

2000年，4000名少年精英报考了清华大学国际MBA，最终62人入选，其中就有北京四中的高材生王海翔。

王海翔就是一个很自信、不自卑，善于 抓住机会 的人。

清华大学MBA分普通班和国际班，考入国际班的学生英语水准很高，英文听、说、读、写成绩都在80分以上。与他们不同的是，王海翔没有在外语环境中工作过，口语也不如别人好，所以一开始他就面临很大压力。

细心的妈妈看在眼里，劝他说： 要不行咱们就回到普通班吧！ 王海翔的妈妈是个心态平和的人，她很欣赏自己的儿子，也从不给儿子增加压力。她对儿子说： 你已经是大学本科生了，又考上了清华大学的MBA。只要那个位置适合你就好，上普通班、国际班都是研究生，不必太勉强自己。

王海翔却不同意调班，他说： 我相信自己的能力，只要下功夫就不会有问题。

从这之后，王海翔用数倍于别人的努力去学习。第一个学期坚持下来，毕业考试就获得优秀，在清华大学MBA国际班里拿到中华奖学金。

王海翔的自信正是源自于妈妈对他的自信。小时候，当王海翔 爬坡 时，妈妈从不给他任何压力，而是在一旁赞赏儿子已经走过的路

程，帮他 数脚印 。妈妈的这种 欲擒故纵 的做法，大大地激发了王海翔继续向上攀登的愿望： 人家行，我为什么不行？让我试试吧！

那些整天 逼 孩子学习的父母缺少的正是对孩子的信心。那些对孩子 推着、压着、吵着、骂着 的父母，恰恰是缺少对孩子的自信。

自信的人并不是没有压力，不是盲目地自以为是，而是面对压力 知己知彼 。刚刚进入清华大学，学校里开展了一系列的拓展训练：站在一个9米高的木板上，从一块木板跨到另一块木板。王海翔起初很害怕，他去问教练： 两个板之间的距离有多远？ 教练说大概是1.4～1.5吧！王海翔偷着跑到旁边，在平地试了一下，发现自己使劲跨出去，能跨出1.67，他心里有数了：到上面有什么好怕的？这样他完成了 知彼 。他又想：上去就当在平地，最差掉下来也有防护设施．只不过寒碜点而已。于是，他又完成了 知己 。结果，他一次成功。

经过这件事，王海翔大受启发：他懂得了自信来自心中有数，只要做到 知己知彼 ，就有成功的把握。学习也是一样的道理。他认真分析了自己的劣势：英语用的少，那么现在就开始用，加大阅读量，在课堂上完全用英语对话；接下来分析优势：自己原本学经济，对其他同学来说，经济是新的学科，而对自己来说是学第二遍。

就这样，自信使王海翔在学业上取得了成功。毕业后他分到一家国际基金会，工作出类拔萃，还获得全系统演讲比赛第一名。他到中国教育电视台 知心家庭 电视栏目当了一次嘉宾，就被导演看中，不久，成了这个节目的业余主持人。

由此可见，自信心在孩子成长的过程中起着相当重要的作用。重要的是，孩子的自信心并非来自于赢取胜利或奖杯，而是来自于克服问题的过程，不论成功或失败，孩子都希望能获得父母的爱与支持。

自信是成功的动力

自信是孩子成长的阶梯和不断前进的动力。在许多伟人身上，我们都可以看到超凡的自信心。正是在这种自信心的驱动下，他们敢于

对自己提出更高的要求，并在失败中看到成功的希望，鼓励自己不断努力，从而获得最终的成功。

基恩博士是美国著名的心理医生，他常常对人讲这样一个故事。

在一个公园里，几个白人小孩正玩得高兴。这时，一位卖氢气球的老人推着小车进了公园。白人孩子一窝蜂地跑了上去，每人买了一个，兴高采烈地追逐着放飞在天空中的气球。

心态1：没有不可能(2)

在公园的一个角落，蹲着一个黑人小孩。他羡慕地看着白人小孩在嬉笑，但不敢和他们一起玩，因为他是黑人，他没有信心与白人小孩一起玩。

当白人小孩高兴地到别的地方去玩了，黑人小孩才怯生生地走到老人的车旁，用略带恳求的语气问道： 您可以卖一个气球给我吗?

老人用慈祥的目光打量了一下他，温和地说： 当然可以，你要一个什么颜色的？。

黑人小孩鼓起勇气说： 我要一个黑色的。

老人惊诧地看着小男孩，然后给了他一个黑色的氢气球。黑人小孩开心地拿过气球，小手一松，黑气球在微风中冉冉升起。在蓝天白云的映衬下，黑色的气球成了一道别样的风景。

老人一边眯着眼睛看着气球升起，一边用手轻轻地拍了拍小孩的后脑勺，说： 记住，气球能升起，不是因为它的颜色和形状，而是气球内充满了氢气。所以，一个人的成败不是因为种族、出身，关键是你的心中有没有自信!

故事中的那个黑人小孩便是美国著名的心理医生基恩博士。

信心就像人的能力催化剂，将人的一切潜能都调动起来，将各部分的功能推动到最佳状态。作为父母，要积极调动孩子的自信心，孩子的成长路线若是沿着这样积极上升的方式行进的，可以想象，其积累结果是十分可观的。

【父母应该做的事】

1．把孩子当作家庭中的 独立人 ，遇事和孩子商量、沟通。

2．不要用 完人 的标准来评价孩子，要理解孩子可能存在的烦恼和困惑，扮演 感情救生员 的角色。

3．不自信的孩子往往很孤单，父母必须设法向孩子表示他们了解和同情孩子的问题。

4．家长经常赞扬孩子的一些做法，让孩子觉得自己很能干，孩子在做事的时候，就会充满信心。

5．要让孩子经常和有信心的朋友来往，慢慢地孩子自己也会渐渐变得积极、自信起来。

6．鉴于自卑基本上是现实生活中的怯场，所以要帮助孩子做到有备无患，并同孩子讨论如何处理新的情况。

树立孩子的自信心

孩子的自信心的培养和发展是孩子的自我意识不断成熟和发展的重要标志，它能促使孩子们产生积极主动的活动愿望，大胆探索的精神，同时也促使孩子乐于与人交往和相处，经常保持愉快的情绪，这是儿童应该具备的良好的心理特征。

现在，不少家长存在一个共同的苦恼，就是觉得自己的孩子缺乏自信心。在面对一些问题时，常常是事情还没开始做，便先提出一大堆担心，或是尚未进行实践活动，就自以为不行而不敢尝试。

姗妮今年读小学四年级，她学习非常努力，是爸爸妈妈的 宝贝 。她唯一的毛病是，常常会对自己没有自信。妈妈让她去超市帮忙买点东西，她不敢去；有客人来家里做客，她常常是一下子就溜进了自己的房间再也不出来。

每天放学后，姗妮总是很认真地写作业。可是她每做完一道题目，妈妈都要检查，做对了就有奖励，做错了就要重做。只有这样，在得到妈妈的认可下，她才能做下一题。快期中考试了，姗妮以为自己可以考得很好，妈妈也以为她会考个好成绩回来。

考试那天，姗妮看着那些题目，觉得都是以前做过的。可是，她却不敢做，因为以前都是在妈妈的确认下做的，可是现在却得不到妈妈的认可，万一要是做错了呢？我该怎么办？姗妮犹豫不决，做，又怕做错，不做吧，又不行。就这样，时间在她的犹豫不决中飞快地溜走了。结果，考试完了，姗妮却还有很多题目没有做完。

考试结果出来了，姗妮考试的几科都不及格。妈妈非常生气，责问姗妮道： 你为什么考成这样？ 姗妮哭着说： 我对自己做的答案没信心，每做一题，我都要犹豫好一阵子，结果，试卷没做完，考试结束的铃声就响了。

自信心是每个人做事成功的动力和源泉，家长要时时以赏识的眼光看孩子，让孩子扬起自信的风帆，迎接成功的喜悦。

心态1：没有不可能(3)

【父母应该做的事】

1．父母可以从日常生活入手，适时、适宜地提出孩子力所能及或稍克服困难就获得成功的要求，给予独立锻炼的机会，让孩子体验成功的快乐，建立真正的自信心。

2．鼓励、赞扬对增强孩子的自信心是很有益的。在孩子做事之前，家长说： 我相信你一定能做到。 当孩子取得了一点进步之后，可以这样鼓励孩子： 你比上次进步了 ， 跌倒了，自己爬起来 ， 你能做好 ， 我们再试一次 ， 你能行 等等。

3．父母创造各种家庭活动，比如小朋友聚会或全家外出旅游，并让孩子在这些活动中承担某些特殊的任务。

4．尽可能创造让孩子阅读的机会，同时要鼓励孩子提问并发表孩子自己对故事的看法和评论。

5．孩子有着太多的话要对父母说，他们的倾听会使孩子认为父母很在乎他的观点和看法。当然，父母要尽可能的与孩子保持平等和亲切和蔼。

育子必读：自信的故事

2001年5月20日，美国一位名叫乔治？赫伯特的推销员成功地把一把斧子推销给了小布什总统。布鲁金斯学会得知这一消息，把刻有 最伟大推销员 的一只金靴子赠与他。这是自1975年以来，该学会的一名学员成功地把一台微型录音机卖给尼克松后，又一学员登上如此高的门槛。

布鲁金斯学会创建于1927年，以培养世界上最杰出的推销员著称于世。它有一个传统，在每期学员毕业时，设计一道最能体现推销员能力的实习题让学员去完成。克林顿当政期间，他们出了这么一道题目：请把一条三角裤推销给现任总统。8年间，有无数个学员为此绞尽脑汁，可是最后都无功而返。

克林顿卸任后，布鲁金斯学会把题目换成：请把一把斧子推销给小布什总统。鉴于前8年的失败与教训，许多学员知难而退，个别学员甚至认为，这道毕业实习题会和克林顿当政期间一样毫无结果。因为总统什么都不缺少，再说即使缺少，也用不着他们亲自购买；再退一步说，即使他们亲自购买，也不一定正赶上是你去推销的时候。然而，乔治？赫伯特却做到了，并且没有花多少工夫。

一位记者在采访他的时候，他是这样说的： 我认为，把一把斧子推销给小布什总统是完全可能的。因为布什总统在德克萨斯州有一个农场，里面长着许多树。于是，我给他写了一封信，说： 有一次，我有幸参观您的农场，发现里面长着许多矢菊树，有些已经死掉，木质已变得松软。我想，您一定需要一把小斧头，虽然从您现在的体质来看，这种小斧头显然太轻，因为您仍然需要一把不甚锋利的老斧头。现在，我这儿正好有一把这样的斧头，它是我祖父留给我的，很适合砍伐枯树。假若您有兴趣的话，请按这封信所留的信箱给予回复 最后他就给我汇来了15美元。

乔治？赫伯特成功后，布鲁金斯学会在表彰他的时候说： 金靴子奖已空置了26年。26年间，布鲁金斯学会培养了数以万计的推销员，造就了数以百计的百万富翁，这只金靴子之所以没有授予他们，是因为学会一直想寻找这么一个人：这个人不因为有人说某一目标不能实现而放弃，不因为某件事情难以办到而失去自信。

孩子，我要对你说

1．每个人的自信都是建立在自己的 强项 上的，当你集中精力于你能做得最好的事情上时，你会觉得自信心大大增强。

2．自信过分了，就是不自量力。因为自信不是凭一腔热血，更不能只凭主观臆断。自信来自于实力，运用知识武装自己，不断提高自己的能力水平，自信也就自然而然地建立起来了。

心态2：别被自己打败(1)

关键词 乐观/Optimistic

积极的情绪体验能够激发人体的潜能，使其保持旺盛的体力和精力，维护心理健康。消极的情绪体验只能使人意志消沉，有害身心健康。因此，学会保持乐观、开朗的情绪，对孩子来说是十分重要的，也是非常必要的。

有一对美国兄弟，一个出奇的乐观，一个却非常悲观。

们的父母希望兄弟俩的性格都能改变一些，于是想出了一个办法。他们把那个乐观的孩子锁进了一间堆满马粪的屋子里，把悲观的孩子锁进了一间放满漂亮玩具的屋子里。

一个小时后，他们的父母走进悲观孩子的屋子时，发现他坐在一个角落里，一把鼻涕一把眼泪地在哭泣。原来，他不小心弄坏了玩具，怕父母会责骂自己。

当父母走进乐观孩子的屋子时，却发现孩子正在兴奋地用一把小铲子挖着马粪，把散乱的马粪铲得干干净净。看到父母来了，乐观的孩子高兴地叫道： 爸爸，这里有这么多马粪，附近肯定会有一匹漂亮的小马，我要给它清理出一块干净的地方来！

这个乐观的孩子就是后来的美国总统里根。他从报童到好莱坞明星，再到州长，直至当上了美国总统。在这中间，乐观的性格起到了很大的作用。

关于乐观，法国作家阿兰在论述把快乐的智慧用于和烦恼做各种各样斗争时说： 烦恼是我们患的一种精神上的近视症，应该向远处看并保持积极乐观的心态，这样我们的脚步就会更加坚定，内心也就更加泰然。

让我们来看一看世界著名的生物学家达尔文是如何教育孩子养成乐观的心态的。

达尔文是是进化论学说的奠基人，他对子女的教育也给人们留下了难忘的一页。

1842年达尔文到伦敦定居，开始了他的巨著《物种起源》的写作。时间对于这位科学家来说，是非常宝贵的。为了保证他的写作，他的妻子特意制定了一条家规，那就是在爸爸工作的时间，谁也不能去打扰爸爸。可是，他并未因此而忽视对孩子的教育和关心。每逢星期天，他都要陪同孩子们一起玩耍、做游戏。他们有时漫步在乡村小路上，边说边笑；有时会去动物园，观赏那里的珍奇动物。每天晚上，达尔文总是兴致勃勃地为孩子们讲故事。每当他讲起他乘贝格尔号环球航行时的所见所闻时，他总是那样的兴奋。这些海外奇谈，常常会使孩子听得入迷。

每当达尔文与孩子在一起的时候，他总是那么乐观，从不对孩子发脾气。他说： 脾气暴躁是人类较为卑劣的天性之一，人要发脾气就等于在人类的阶梯上倒退了一步。 他的三女儿曾说： 父亲在他一生中，从没有对任何孩子说过一句生气的话，而我们也从没有不服从他的念头。

有一次，还未满4岁的儿子想找父亲玩，他似乎忘记了母亲所订的规矩。他在父亲的工作时间，敲响了书房的房门，怯生生地张开了小手，掌心上放了6个便士。他想用这种方法来让父亲同他一起出去玩球。正在工作的达尔文抬头一看，原来是自己的小儿子。小家伙对爸爸说： 走吧！上街去，我给你买糖吃。 望着孩子天真可爱的神情，达尔文立即放下了手中的工作，毅然陪同孩子到花园一起做游戏。在回来的路上，他边走边说： 这一次我陪你玩，以后在我工作的时候，可不能再来约我了啊。 小家伙点了点头。

培养孩子乐观放松的习惯，就是任何困难情况下都应站在孩子一边，给予积极的鼓励和支持，让孩子以更好的心态战胜一切。

要乐观地面对挫折

生活中，当孩子受到了所谓 不公正 的遭遇时，家长一定要引导孩子从自己身上找原因，让孩子客观地认识到在自己存在的问题，这样对培养孩子的自我反省能力大有好处。相反，如果当孩子因生活中的琐事感到愤愤不平时，做家长的也一味只从他人身上找原因时，将会使孩子在以后的生活中形成一种怨天尤人的坏习惯。

辽宁文科状元黄晓庆在小学二年级时，有一次选班长，她虽然获得了最高的票数，可由于她平时不太爱说话．性格较内向，老师只让她做了小队长。放学后，满肚子委屈的黄晓庆把小队长的袖标扔在路边 父亲看着女儿一副受挫后自暴自弃的样子，刚开始也为女儿的 遭遇感到有些愤愤不平，想去找老师理论： 民主选举 已经通过了，老师凭啥不尊重民意？

心态2：别被自己打败(2)

可当他冷静下来后，觉得自己的想法有问题，应引导孩子首先从自己身上找原因才是上上之策。家长总是抱怨老师的不公，只会让孩子也学着家长的样子怨天尤人。

于是，父亲跟女儿说： 这说明你做得还不够。如果你认为你有这个能力，就应该证明给别人看。如果你觉得委屈就要放弃，那你就真的证明了自己的软弱。 然后，他和女儿一起分析了被老师刷下来的原因，是因为她平时不爱说话，性格较内向，老师害怕她没有组织能力。在让女儿认识到了自己性格上的问题后，他还和女儿一起制定了改进方案。

听了父亲的话，黄晓庆的心情很快就平和了，也理解了老师的做法。在父亲的鼓励下，黄晓庆开始积极参加学校和班集体组织的各种活动，唱歌、演讲、知识竞赛 父母这时既是女儿的评委，又是女儿的观众。女儿每次登台表演，台下都能看到父亲的身影

黄晓庆就这样变成了一个开朗而又活泼的孩子。在第二年的改选中，她理所当然地成了一班之长，并且一直做到高三毕业，省市校的三好生、优秀班干部的荣誉证书，也随之接踵而来。

黄晓庆的父亲至今都庆幸当时在孩子遭受挫折时，他做出了这个明智的选择。

可见，当孩子在成长的过程中一时受到误解，受到打击，受到歪曲而无可奈何时，家长应鼓励孩子乐观对待，不要总是消极地看问题。不管是什么原因，当孩子不能面对挫折时，父母应以乐观的情绪感染孩子，如： 就这点小事，怕什么，让我们一起来想办法。 鼓励孩子自己动手动脑克服困难，不断提高抗挫折能力。

【父母应该做的事】

1．当孩子遭遇失败时，要让他在自己的身上找原因，并耐心地劝导孩子。

2．父母不能把在工作中或夫妻关系中积累的怒气转嫁到无辜的孩子身上，这样会严重影响到孩子的心态。

育子必读：乐观的故事

一个乐观者和一个悲观者在一起聊天。

假如你一个朋友也没有，你还会高兴吗？ 悲观者问道。

当然，我会高兴地想，幸亏我没有的是朋友，而不是我的生命。

悲观者问： 假如你正行走，突然掉进一个泥坑，出来后你成了一个脏兮兮的泥人，你还会快乐吗？

当然，我会高兴地想，幸亏掉进的是一个泥坑，而不是无底洞。

悲观者问： 假如你被人莫名其妙地打了一顿，你还会高兴吗？

当然，我会高兴地想，幸亏我只是被打了一顿，而没有被他们杀害。

悲观者问： 假如你在拔牙时，医生错拔了你的好牙而留下了患牙，你还高兴吗？

当然，我会高兴地想，幸亏他错拔的只是一颗牙，而不是我的内脏。

悲观者问： 假如你正在打瞌睡时，忽然来了一个人，在你面前用极难听的嗓门唱歌，你还会高兴吗？

当然，我会高兴地想，幸亏在这里嚎叫的是一个人，而不是一匹狼。

悲观者问， 假如你的妻子背叛了你，你还会高兴吗？

当然，我会高兴地想，幸亏她背叛的只是我，而不是我们的国家。

悲观者问， 假如你马上就要失去生命，你还会高兴吗？

当然，我会高兴地想，我终于高高兴兴地走完了人生之路，让我随着死神高高兴兴地去参加另一个宴会吧。

悲观者问， 这么说，生活中没有什么事是可以令你痛苦的，你认为生活永远是快乐组成的一连串乐符吗？

是的，凡事只要多往好处想，你就会在生活中发现和找到快乐。因为痛苦往往是不请自来的，而快乐和幸福往往需要人们去发现，去寻找。 乐观者快乐地说道。

孩子，我要对你说

1.孩子，人活在世上会遇到各种各样的事情，或喜或忧，或悲或乐，不管你的际遇如何，也不管你成功与否，只要善于调整自己的心态，凡事多往好处想，烦恼就会望风而逃。

2.生活就是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。确实，不管我们的生活中有什么不幸和挫折，都应以欢悦的态度微笑着对待生活。

3．孩子，你知道吗？乐观是一种财富，是一种精神的财富，它让你在面对不幸时，不会对生活失望，对人生绝望，反而会增添一份自信。

5．人生的道路不是一帆风顺的，你应该多积累乐观的财富，这样才能够更加勇敢地面对生活中的各种挫折和磨难。

心态3：成功只差一点点(1)

关键词：坚持/Insistence

我国古代哲学家孟子曾说过： 有为者辟若掘井，掘井九仞而不及泉者，犹为弃井也。 意思是说有为者必须有恒心，才能取得最后的成功。孔子说： 譬如为山，未成一篑，止，吾止也。譬如平地，未覆一篑，进，吾往也 孔子的话也告诉我们，做任何事情，其成败之处就在于你能不能坚持，因为，成功只差一点点，如果你能坚持下去，成功就在你眼前，如果不能坚持下去，那么你永远都与成功无缘。所以，当父母在培养孩子的毅力时，一定要告诉他们坚持不懈的重要性，鼓励孩子用坚忍不拔的毅力，去勇敢地面对困难和挑战。

有一个成长在旧金山贫民窟的小男孩，小时因为营养不良而患上了软骨病，6岁时，双腿因病变成弓字形，使小腿进一步萎缩。

在小男孩的心中，从小就有一个梦想，就是将来要成为一个最伟大的工作者 美式橄榄球的全能球员，这就是他的理想。他是传奇人物吉姆？布朗的球迷，每逢吉姆所属的客利福布朗士队和旧金山四九人队在旧金山举行比赛时，小男孩都不介意双腿的不便，一拐一拐地走到球场去为吉姆加油。可他太穷了，根本买不起门票，只好等到比赛快要结束时，乘工作人员推开大门之际混进去，观赏最后几分钟。

在小男孩13岁时，他在布朗士队与四九人队比赛之后，终于在一家冰淇淋店与心中偶像碰面，这是他多年的愿望。他勇敢地走到布朗面前，大声说： 布朗先生，我是你忠实的球迷！ 吉姆？布朗说： 谢谢你！ 小男孩又说： 布朗先生，你想知道一件事吗？ 布朗转身问： 小朋友，请问有什么事？

小男孩骄傲地说： 我记下你的每一项记录，每一次运动。 吉姆？布朗快乐地微笑着说： 真不错。 小男孩挺直胸膛，双眼放光，自信地说： 布朗先生，终有一天我会打破你的每一项记录。

听完此话，吉姆？布朗微笑地对他说： 孩子，你叫什么名字，真的好大的口气！ 小男孩十分得意地笑着说： 先生，我叫澳仑索！澳仑索？辛甫生。

后来，澳仑索？辛甫生凭着一种坚忍不拔的毅力，克服了种种的困难，终于打破了吉姆？布朗一切的记录，同时又创下一些新的世界记录。

可见，当困难拌住你成功脚步的时候，当失败挫伤你进取雄心的时候，当负担压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，不要裹足不前，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈才能通向成功。

坚持，再坚持

对于一个孩子来说，从小培养他能坚持的品性是至关重要的。无论是拉小提琴，还是弹钢琴，都只是一个手段而已。当孩子的潜意识已经具备了 坚持，再坚持 这一能量的时候，他的一生必然是成功的。

佟佟从小就生活在 温室 里，他的意志力特别薄弱，做事常三心二意，缺乏恒心，也怕吃苦。比如学东西，佟佟总是不能坚持到底，学一段时间后，就会提出不学了，原因是不感兴趣。

佟佟小的时候，父母认为他年纪还小，心想只要他长大点后，意志力就会增强，所以也就没有把这种不好的习惯当作一回事。不想学就别学吧，反正以后有的是时间。可现在佟佟已经上小学六年级了，学东西仍旧不能坚持。

去年，佟佟看到班上有许多同学报了美术班，便缠着要父母也给他报一个。父母想：孩子主动要求学习，自然是一件好事，就毫不犹豫地给他报了一个最好的学习班，给他买了许多昂贵的画笔、水彩等学习用品，可佟佟在培训班学了一个星期后，就再也不愿意去了。

此后，佟佟又连续提出要学这学那的，父母都担心他坚持不了，就没有给他报班了。可佟佟便不高兴了，以为是父母吝啬，舍不得为他在学习上花钱。其实，只要佟佟学得进去，做父母的又怎么舍不得为他花钱呢。关键是他每次都不能坚持，让父母感到特别灰心。

今年暑假，佟佟又和父母吵着要学拉小提琴，经过商量之后，父母决定好好地和他谈一次，要他先做保证后报班。佟佟表示，再难学也会坚持的。于是买提琴、报学习班，父母用了二天的时间，就将所有的手续都给他办了下来。刚开始时，佟佟的积极性也特别高，在培训班练，回家也练。可这种热情持续了一个月左右后，便完全消失了。对此，佟佟也感到非常懊恼。因为当时要求学的时候，他可是对父母做了保证的，一定按计划学好，绝不半途而废。

心态3：成功只差一点点(2)

可现在，佟佟对拉小提琴已经很厌烦，而且每天的练习似乎已经变成了他沉重的负担。父母曾尝试着各种改变：隔一天练一次、缩短练习时间、让老师从趣味着手 可是效果并不好，结果弄得父母也很矛盾。继续学吧，对孩子压力太大；停止吧，怕使孩子遇见困难就退缩，不能坚持，半途而废的毛病越来越严重。该怎么办呢?

这个世界上有人成功，有人失败，其中有一个重要的因素是：看谁能坚持到最后。中国有一句俗话，叫做 行百里者半九十 。大多数人都在九十的时候，甚至最后一步的时候退却了，而人与人的差异，其实就只差这一步。或者柳暗花明，或者永远被困在山穷水尽之间。

因此，父母要采取正确的方法引导孩子，激励孩子坚持下去。在坚持的过程中不断地给孩子以信心，始终以关注孩子的心情为中心，而不是以 过不过级 的功利性为目的。

【父母应该做的事】

1．交给孩子任务时，要把任务交待具体，并提醒他在完成任务中可能会遇到的困难，让孩子有充分的思想准备。

2．在孩子完成一个任务后，要根据付出的劳动，给予恰当的鼓励和肯定。如果未能完成任务，要帮助孩子分析原因，指出努力的方向，鼓励并帮助孩子继续完成。

3．经常性的磨练，可从小事做起，如作业要认真对待，做力所能及的家务活要认真完成等。

4．教给一些克服困难的方法，使孩子做到心中有数，以增强其完成任务的信心和勇气。

坚持需要有毅力

毅力是一种优良的意志品质，指的是一个人做事能坚持不懈、持之以恒，在遇到困难和挫折时都不会动摇，是古今中外一切有成就的

人必备的品质。因此，从小培养孩子的毅力，有助于其在今后的人生中遇到困难不退缩，敢于直面挫折。

提出 情商 的美国著名心理学家戈尔曼曾做过一个 延迟满足 的实验，他找了一批4岁孩子，给他们每人一块糖，并告诉他们若能等主持人回来再吃这块糖，则还能吃到第二块糖。然后，他悄悄地退到一边观察这些孩子。

戈尔曼发现有的孩子只等了一会儿便不耐烦，迫不及待地把糖塞进了嘴里；而有的孩子则很有耐心，而且很有办法，想出做游戏、讲故事之类种种方式打发时间，分散注意力，最终坚持到主持人回来，得到了第二块糖。戈尔曼又对这批孩子14岁时和进入工作岗位后的表现进行了跟踪调查，发现晚吃糖的孩子数学和语文成绩比早吃糖的平均高出120分，而且意志坚强，经得起困难和挫折，更容易取得成功。

其实，这个实验考察的主要方面就是孩子的毅力，可见，一个毅力较强的孩子更容易在学业和以后的工作上取得成功。

毅力是成才者必须具备的重要素质之一，有毅力的人才能更大限度地发挥自己的潜能。爱因斯坦曾说： 优秀的性格和钢铁般的意志比智慧和博学更为重要。

【父母应该做的事】

1．家长可以根据孩子的特点，通过讲故事、看电影和阅读等方式，让孩子学习典型人物坚韧毅力的培养，进行自我锻炼。

2．家长可以带着孩子坚持早上跑步，持之以恒，从不间断，久而久之，也会逐渐培养起孩子坚持不懈的品德。

3．与孩子一道制定出一个能够达到的目标，然后帮助与督促孩子努力实现这个目标。

育子必读：坚持的故事

黄祖洽是中国科学院院士，北京师范大学教授。他是中国核武器理论研究和设计的主要学术带头人之一，积极参加和领导了中国原子

弹理论的研究工作，对中国核武器的研制成功、设计定型及其他一系列科学试验研究作出了重要贡献。

黄祖洽五六岁时，母亲曾带着他到乡下，一天，黄祖洽的母亲随口说了一句 有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。 黄祖洽听后很纳闷，连忙问妈妈： 有心栽花花不开，无心插柳柳成荫 是什么意思？为什么无心插柳 还能 柳成荫 呢？ 妈妈告诉他： 这是一句俗语，意思是柳树与花相比容易存活，你只要插一根柳条在地上，它就能长成树，成为树阴。

心态3：成功只差一点点(3)

黄祖洽是个认真的孩子，听了妈妈的话，他果真找到一枝没发芽的绿柳条，将它从树上掐下来，然后插在池塘边松软的泥土里，看它到底能不能存活。黄祖洽天天跑来看，可一连几天，柳条一直都没有发芽。

母亲要带黄祖洽回城里办事，可他不放心他的柳条，于是，他将柳条带着土抠出来，移植在房子旁边的一个大洞里，这才放心地跟着妈妈回城里去了。过了好长一段时间，妈妈终于带着黄祖洽再次回到乡下。黄祖洽一到乡下，马上跑去看自己的柳条。柳条真的发芽了！黄祖洽非常高兴。

在以后的采访中，黄祖洽每每说到这件令他印象深刻的事，他总是说，自己对科学的坚持、认真和执着，很大程度上来自于从小养成的一些良好习惯。

孩子，我要对你说

1．有时候，成功与失败往往就在一念之差，是放弃还是坚持，你选择了什么就注定你以后要走的路。

2．人生最幸福的事就是能做自己一直梦寐以求想做的事，终身为自己最初的梦想和事业而孜孜追求。在追求事业的过程中，你如果被眼前的困难所吓倒，从此放弃，或者经受不了暂时的清贫和其他的各种诱惑，弃旧从新的话，那么你将永远也不可能实现自己的梦想。

3．一个人光有理想是不够的，有了理想还需要我们坚持不懈地去追求，去实现它。

4．坚持不懈的精神一直以来都是中国人的追求。历史上许多伟人正是因为他们坚持不懈，为着目标努力奋斗，才会被天下人赞颂。

心态4：不要停止前进的步伐(1)

关键词：进取/Enterprising

每一个成功者都有着勇往直前，不满足于现状的进取心。可以说，他们没有人对自己取得的成就沾沾自喜，大多数人都表示要继续努力。这就是一种进取心，是推动人们进行创造的动力。而对于孩子来说，进取心同样是非常重要的。

小建在上一、二年级时，学习成绩一直是班里的前三名，爸爸妈妈很以自己的儿子为荣。可是，进入三四年级后，情况发生了变化，尤其是一个学期结束之后，小建的学习成绩一下子在班里排到了十名以后，这对一向感觉自己学习不错的他是一个不小的打击，父母的脸色也开始不好看起来。

小建决心努力学习，他发誓下次考试挤进班里的前几名。然而，第二学期的考试成绩依然不理想，仍然在中游徘徊。小建有些失望了，不知自己是能力低的原因，还是因为压力太大，太紧张，导致学习方法不对头。爸爸妈妈的脸色更加难看起来，对他横加斥责，骂他不争气，笨蛋一个 。有时候家里来了客人，妈妈也往往会指着坐在一旁的小建对客人说： 我们这孩子太不争气，脑瓜不聪明，谁知道将来会不会有出息呢。 说得他总是低头不语，心里很不是滋味儿。渐渐地，小建开始变得沉默寡言，自卑起来，厌学的情绪越陷越深，对自己的学习完全丧失了信心

进取心是孩子学习的动力，许多孩子就是因为丧失了进取心才开始厌学的。因此，家长应该懂得，在任何情况下，都不能打击孩子的进取心，特别是在孩子的成绩有所滑落时，更应通过鼓励和引导使孩子重新树立起自信心。

让孩子主动学习

学习是一个漫长的过程。只有孩子自己想学，愿意主动付出努力，才有可能得到最好的结果。主动学习是需要不断培养的，尤其需

要得到父母的帮助和引导。

小刚今年13岁，从小乖巧聪明，人见人爱。上小学的时候，成绩一直非常好，几乎是班级的一、二名左右。可是，自从他进入初中以来，却对学习没有一点主动性，尤其讨厌做作业。每次考试都是七八十分，有时还不及格，对考试成绩的高与低，小刚无动于衷，没有荣辱感，没有竞争意识，好像上学与他无关。父母说服、打骂，什么法子都用过，可他还是老样子。

每天放学回家后，小刚不是先做作业而是看电视，如果不使劲催促，他就能看一天电视。对学习没有兴趣，但是对玩电脑、看电视兴趣特别大。写作业也特别拖拉，每天都要拖到很晚，没人盯着的话就不能很好地完成。还时还会为了贪玩说谎说没作业、或者说写完了。

所谓 学习的主动性 是指学生在主体的意识的支配下，有目的自觉自愿的学习。众所周知，学习是一个漫长的过程，只有孩子自己想学，愿意主动付出努力，才有可能得到最好的结果。孩子之所以没有主动性，不愿意学习，主要有以下几个主要原因：

没有学习兴趣。心理学家认为，在学习的动机中最现实、最活跃的因素是认知兴趣，它直接推动孩子去探求新知识、发展新能力，而缺乏这种兴趣，就会使学习成为枯燥无味的负担。可见要想让孩子真正成为学习的主体，首先要使他们对学习有兴趣，兴趣是主动学习的动力。做任何事只要对之抱以浓厚的兴趣就一定会成功，它是我们主动学习的动力。当一个人对所学内容发生兴趣时，他总是会积极主动，心情愉快地去学习，而不会觉得学习是一种沉重的负担。

缺乏自信心。有的同学可能学习上受过挫折，但没有对自己的挫折进行科学的分析，错误地认为自己不行，对自己在学习上取得成功这一点信心不足或丧失信心。于是形成这样一种心理：既然自己学习不行，再使劲也没用。有人说， 学习以成功为动力 ，这句话是有一定道理的，因为每成功一次，就增加一次信心，逐步就会坚信自己在学

习上付出的劳动一定会取得成效。正是这种信心，使不少学习基础差的同学，通过科学的努力，最终获得了成功。

【父母应该做的事】

1．想让孩子更主动地学习，家长首先要做出榜样。当家里有了学习的气氛，孩子也会受到不知不觉的影响，大幅提高学习的主动性。

心态4：不要停止前进的步伐(2)

2．孩子的生活可以交给他自己去处理，家长在旁边观察，并进行适当的引导。这有助于培养孩子的独立能力，遇到问题自己解决。

3．家长可以和孩子平静地讨论，让孩子自己制定学习计划，家长只要监督就可以了。

4．要让孩子懂得，主动学习首先就是主动克服困难，要充分发挥自己的潜力。父母不能完全代劳，而应该在解决问题的过程中，注意调动孩子的主动性，让他觉得是凭自己力量做到的。

5．让孩子自主安排学习时间后，父母可以给孩子的学习时间做记录，几天后和孩子讨论，目前的学习方式有没有可以改进的地方，拿出记录表，让孩子自己制定改进方案，并监督实施。这样可以让孩子最大发挥主动性。

育子必读：进取的故事

约苏阿？荷尔曼出生于法国的穆尔豪斯，这里是阿尔萨斯棉纺业的中心。他的父亲就在从事棉纺业的行当，荷尔曼15岁时就到父亲的办公室打杂。后来，他又分别在银行、棉纺厂工作过，他还成了巴黎机械工艺学院的一名学生，他在那里听各种讲座，研究学院博物馆中陈列的各种机器。在这样勤奋学习了一段时间之后，他回到了阿尔萨斯，指挥在维尔坦新建厂房中的机器安装，并很快完工投入了运作。然而，由于生产遭受了一场商业危机的严重冲击后被迫停产，工厂不得不转手他人。这样，荷尔曼回到了他在穆尔豪斯的家中。

在这段时光里，荷尔曼身体赋闲在家，但心却没有赋闲，他把自己全部精力都投入到发明的探索过程中。他最早的设计是绣花机，里面有20根针头同时工作。经过6个月的辛勤劳动后他成功地完成了他的目标。由于这项发明，在1834年的巴黎博览会上 他获得了一枚金质奖章并被授予骑士勋章。但荷尔曼在成功面前并不满足，他要向新的成功挑战。此后，他的各种发明接连而来。而最具创造性的设计之一是

一种能同时织出两块天鹅绒式的布料或织出好几层布料的纺织机，这两块布由共同的绒线相连结，但有一把小刀和切割器在纺织的时候把它们分开。

当然，荷尔曼最具创新意识的发明成果是精梳机。

因为原有的粗糙的梳棉机在调制原材料用以进行精细纺织方面效果的不理想，特别是在生产更好的纱线方面，更令人不满意。为了克服这些弊端，阿尔萨斯的棉纺织业主们曾悬赏5000法郎寻求精梳机的诞生，荷尔曼于是开始着手去完成这项任务。其实，他并非是因为这5000法郎才去从事这一发明的。他从事这项发明纯粹是他个人的进取心所促使。真正激发他的主要因素是他那作为发明家所具有的不可遏制的冲动。然而，在探索精梳机的发明过程中，他所遭遇到的重重困难是他始料未及的。光是对这个问题的深入研究就花去他好几年的时光，与发明活动有关的开销是那么地庞大，他的财富很快就耗费一空。他陷入了贫困的深渊，再也无力从事改善他的机器的努力了。从那时起，他主要仰仗朋友的帮助来度过危机，从事发明活动。

一天晚上，当荷尔曼坐在炉边沉思的时候，他无意之中发现女儿在用梳子梳理那长长的头发时，一个念头突然在他的脑海里产生了：如果一台机器也能模仿这种梳发过程，把最长的线梳理出来，而那些短线则通过梳子的回旋把它们挡回去，这样就可以使他从困境中解脱出来了。

在这个想法的指导下，荷尔曼开始努力进行设计。之后，他弄出了一种表现上述简单但却在实际上最为复杂的机器梳理工艺技术，在对它进行了巨大的改进工作后，他成功地完成了精梳机的发明。

孩子，我要对你说

1．孩子，在你争取成功的过程中，决不应低估了进取心的重要性，它是为了战胜失望而必须培养的品质之一。

2．当你具有不断进取的决心时，这种决心就会化作一股无穷的力量，这种力量是任何困难和挫折都阻挡不了的，凭着这股力量，你会

不达目的绝不罢休。

3．困难就像坚冰，有进取心的人可以用热情融化它，没有进取心的人则会被它冻僵。所以，保持进取心，是我们战胜困难的热情之火。

4．个人进取心，是你实现目标不可少的要素，它会使你进步，使你受到注意而且会给你带来不断成功的机会。

心态5：凡事多往好处想(1)

关键词：积极/Positive

与成年人一样，孩子的情绪也有消极和积极情绪之分。积极的情绪对孩子的身心发展能起促进作用，有助于孩子潜在能力的发挥，消极的情绪则可能使孩子的心理失去平衡，甚至影响他的人格建构。

当小贝克还是一个12岁的孩子时，他就懂得以积极的心态面对生活了。

在新墨西哥州的高原地区，有一位靠种植苹果谋生致富的园主。这年夏天，一场冰雹把已长得七八成熟的苹果打得遍体鳞伤，令丰收在望的园主大惊失色，心痛不已。园主不甘心就这样失去一年的收成，他苦苦思索着怎样才能把这些苹果推销出去。而园主的儿子小贝克也在一旁帮助父亲想办法，他还劝慰父亲： 爸爸，也许这并不是一件坏事呢？或者我们可以想到更好的办法，你一定要相信。你放心，我一定会帮助你的。 说着，对园主笑了笑。爸爸看着只有12岁的小贝克，被他的话逗乐了。

大约又过了一个月的时间，这些苹果的 伤口 渐渐愈合，也都成熟了，但却变得面目全非，一个个像雕琢过的 工艺品 。园主非常发愁，他不知道该怎么办？可是小贝克的一个发现，却让他看到了希望。

一天，小贝克在苹果园里玩耍，发觉有些饿了，便随手摘下一个疤痕累累的苹果一尝，意外地发现这些被冰雹打伤的苹果反而变得清脆异常、酸甜可口。于是，小贝克将这个好消息告诉了他的父亲。

这时，园主的心情一下子变得豁然开朗，胸有成竹。他在发给每一个客户的订单上清楚无误地写道： 今年的苹果终于有了高原地区的特有标志 冰雹打伤的明显痕迹。这些苹果不光从外表、口味上更加体现了高原苹果的独特风味，实属难得的佳品。数量有限，欲购从速 人们纷纷前来欣赏和品尝这种具有 高原特征 的苹果，苹果很快销售一空。

就这样，在小贝克和爸爸的努力下，他们发现了那些斑痕累累的苹果的独特价值，并把这种价值作为卖点，以高价销售出去。这不能不说明积极心态对人的成功的巨大效应。

拥有积极心态的人身上永远洋溢着自信，他们会用自己的行动告诉你：要有信心，信心是你无限魅力的来源，要相信你自己，世界上最重要的人就是你自己，你的成功、健康、幸福、财富都依靠你如何应用你看不见的法宝，那就是积极心态。

要求不要过高

在许多家庭中，虽然孩子的成绩很优异，已经达到了令其他同学羡慕不已的地步，可这并不能使家长满意，因为许多家长的最大满意值是第一名或双百分。如果孩子的成绩达不到父母规定的标准，随之而来的不是帮孩子分析考不好的原因，寻找解决问题的办法，而是严厉的批评、激烈的责骂、加倍的作业，有的甚至是拳脚相加。这些错误的做法不仅不能提高孩子的成绩，很多的时候还会给孩子造成较大的心理负担，甚至是产生对学习的厌烦和憎恨。

北京电视台的《知心家庭》栏目中，有这么一个案例：

一个女孩在班里学习成绩处在第6名，成绩本来已经很优秀了，可是她却因为自己的成绩时常有死的念头。原因是她的妈妈对她的期望特别高，希望她在班里考第一。可是她自己不管怎么努力却始终考不到第一。这个目标达不到，她就觉得对不起自己的妈妈。在这种愧疚的心理下，女孩有好几次都想自杀。在她看来，妈妈对她那么好，可是自己始终不能满足她的希望，她觉得实在没有脸面活了

诚然，家长在学习上对孩子提出一定的要求是必要的，但如果期望过高，则会适得其反，这时孩子会觉得自己无论怎样努力也达不到父母的要求，无论怎样努力都是失败，渐渐的就会失去信心，对自己的能力产生了怀疑，进而会把学习当成一件可怕的、痛苦的事情，厌学情绪也会油然而生。有个别极端的孩子干脆来个 死猪不怕开水烫 ，反正达不到要求，索性放弃！

有一个孩子经常逃课，当老师终于找到他时，他蜷缩在路边，十分恐惧，并且哀求老师不要把他送回家去。

心态5：凡事多往好处想(2)

原来这孩子的父母对他十分苛刻，要求考试的分数必须达到90分以上，否则回家不仅受责骂，还经常挨打受饿。

孩子的母亲更是严厉，有时一道题做不好，甚至整夜不让睡觉。这个孩子偷偷地写过一篇作文，文中写他跑出了家，杀退了他妈妈一次又一次的阻截，躲进一座城堡，挂起了吊桥，关闭了城门，任凭他妈妈在下面大喊大叫，他自己在城堡偷偷地乐。后来，他妈妈搭了一根绳，爬上了城堡，快爬进他的窗口时，他不慌不忙地掏出一把剪刀，绳子一刀两断

在这个孩子身上，对学习的厌恶已发展到了一种极端，他由于被分数高压，身心已经疲惫而无奈，学习对他来说已是一件非常痛苦的事，他厌恶书本与学校，更是仇恨逼他读书的父母。

虽然父母心中都时刻记挂着孩子的学习成绩，但对于自己的孩子千万不能太苛刻。有的家长会说，其实我们觉得孩子已经很优秀了，但是又怕他会因为自满而懈怠，所以才对他提出更高的要求。殊不知，孩子的心灵毕竟很脆弱，他们经过自己的努力仍达不到父母的要求，就会变得对学习没有兴趣，甚至是对自己的生活失去信心。作为父母，我们应该明白，我们看重的是自己的孩子，而不是分数和名次。

【父母应该做的事】

1．要对孩子的进步给予表扬，这样可以激发孩子的积极性。

2．鼓励孩子勤学好问，提倡大家互相学习。遇有不懂得、不会的问题，亲子一道查字典、翻阅资料。这样做会提高家长的威信、提高孩子学习的积极性，还会增加家庭中的许多乐趣。

育子必读：积极的故事

从前，有一群青蛙组织了一场攀爬比赛，比赛的终点是一个非常高的铁塔的塔顶。

比赛开始了，森林里的许多动物们都来为它们加油。

老实说，没有谁相信这些小小的青蛙会到达塔顶，他们都在议论：

这太难了！！它们肯定到不了塔顶！ 他们绝不可能成功的，塔太高了！

听到这些，一只接一只的青蛙开始泄气了，除了那些情绪高涨的几只还在往上爬。动物们继续喊着： 这太难了！！没有谁能爬上顶的！

越来越多的青蛙退出了比赛。但有一只青蛙却还在越爬越高，一点没有放弃的意思。

最后，其他所有的青蛙都退出了比赛，除了一只，它费了很大的劲，终于成为唯一一只到达塔顶的胜利者。

一只小白兔跑上前去问那只胜利者它哪来那么大的力气跑完全程?

它说： 当有人告诉你你的梦想不可能成真时，你要变成 聋子 ，对此充耳不闻！要总是想着我一定能做到！永远不要听信那些习惯消极悲观看问题的人，因为他们只会粉碎你内心最美好的梦想与希望！

孩子，我要对你说

1．时时充满希望，坚信事物是在向好的而不是朝着坏的方向发展，相信你是在走向成功而不是在走向失败，这种积极向上的生活态度会使你精神振奋，倍受鼓舞。

2．人活在世上会遇到各种各样的事情，或喜或忧，或悲或乐，不管你的际遇如何，也不管你成功与否，只要你善于调整自己的心态，凡事多往好处想，烦恼就会望风而逃。

3．按照你所希望的方式，或者说按照事务所应有的方式去思考和评判事物，并相信你自身的完美，相信你不会有任何缺憾，这样一种思维方式会成为一种巨大的内在力量，从而改变你的生活，改变你的人生。

心态6：成功不能靠依赖(1)

关键词：自强/Strivingtoimprove

现在的孩子很多都存在一定程度的依赖心理，这主要是由于优越的生活环境和父母的溺爱所致。这种严重影响孩子们成长与发展的依赖心理如果得不到及时矫正，不仅可以导致一个人的心理畸形，而且还可能削弱一个人在生活中的抗磨难能力。

婷婷已经是一个小学四年级的学生了，可她还习惯睡懒觉。每天早晨，她都要妈妈催她几次，才慢吞吞地起床，还总哼哼叽叽说： 再呆会儿。 如果真迟到了，她就会抱怨父母不把她拽起来，害得她受老师批评。

婷婷父母所在的单位比较清闲，两人能把很多时间用在照料孩子身上，无论是孩子上下学的接送，还是晚上回到家里做作业，婷婷都要父母都要轮流陪同。一个星期天，婷婷整天就忙着和朋友玩耍，竟然忘了写作业。第二天早上起来婷婷才想起来，她一边哭一边不停地抱怨父母没有提醒她。

后来，婷婷的爸爸就和妻子商量，说： 婷婷老这个样子不行，咱们得换个方法了。 晚上，婷婷回家后，爸爸说要跟她聊聊。爸爸告诉她： 婷婷，你已经9岁了，不能什么事情都依靠我和你妈妈了。上学是你自己的事情，不是我们的事。从明天早晨开始，该几点起床你上好闹钟。如果闹钟响了你还懒被窝，你就懒吧，肯定没人叫你，一切责任你自己负！

果然，第二天早晨闹钟一响，婷婷腾地跳下床来。从那时起至今，五、六年过去了，婷婷从此早起床上学就再不用父母催了。

家长都在以自强不息的精神求生存、求发展，他们也无不希望自己的孩子具备自强不息的精神。然而我们看到，有的家长抱怨孩子依赖性太强，什么事情都依赖家长，自己能做的事情也不去做，不会做；有的家长抱怨孩子经不起一点困难和挫折，不能知难而进，总是

知难而退；有的家长抱怨孩子玩心太重，玩起来劲头特别大，一坐下来读书就无精打采，潦草、胡弄，甚至厌学、逃学。

其实，造成孩子的这些原因，都与父母的溺爱有关。父母包办代替越多，孩子的依赖性越强。相反，父母如果鼓励孩子自己的事情自己做，孩子的依赖性将会大为减少。

培养孩子的独立性

独立性是现代化人格素质的重要方面，其内涵是：孩子在生活上能自理，在学习工作中能独立完成各项任务，碰到问题和困难能独立自主地做出决策并付诸实施，不轻易接受他人的暗示、意见而改变主意。

美国著名喜剧演员戴维？布瑞纳中学毕业时，父亲送给他一枚硬币作为礼物，并告诉他： 用这枚硬币买张报纸，一字不漏地读一遍，然后翻到广告栏，自己找一份工作，到世界上去闯一闯。 后来戴维在回首往事时说，那枚硬币是父亲送给他的 最好礼物 。因为，这种教育旨在培养孩子的独立生存能力。

有一位父亲是这样教育孩子的

有一天，年仅六岁的上小学的儿子兴高采烈地向我报喜： 爸爸，我跑回来了，很多小朋友还在学校走廊上哭呢！ 我摸着他那被雨淋湿的小脑袋，用赞许的口气对他说： 你真是个勇敢的孩子，爸爸为你骄傲。记住，以后下雨了不要等爸爸来接你，要勇敢地跑回来。

原来，在儿子上小学的第一天我就告诉儿子： 爸爸今天带你去小学读书，你要仔细认路，今后你爸工作忙就不带你了，你要一个人去上学。 我那机灵的孩子，面对我的命令只好怯生生地点了点头，并按我的要求走在我的前面。此后，我总共带了他三次去学校，并教会他怎样地认路，怎样地走路。

由此可见，培养孩子的独立性是非常重要的。父母要相信自己的孩子，放手让她去做、去尝试、去体验，才能让他们摆脱依赖心理，

使他对自己充满信心。这样的孩子在长大成人后才能把握住自己的命运之舟。

【父母应该做的事】

1．父母要明确自己的职责，要让孩子接受自己作为一个人的价值，让孩子感受到父母对他的看法。

2．在处理家政，尤其是有关孩子的事情时，父母应与他讨论，征求他的意见，或直接由孩子决定。

心态6：成功不能靠依赖(2)

3．父母应根据孩子的年龄，有条不紊地交付孩子一些力所能及的事情，鼓励他们不断负起适当的责任来。

育子必读：自强的故事

身残志坚的海伦在无声无色的世界里生活，却谱写了一首辉煌的人生之歌。

海伦？凯勒出生19个月之后，便因一场疾病失去享受光明和声音的权利。此后，她的87载人生岁月，便是在黑暗和寂静中度过的。

然而，正是这么一个幽闭在盲聋哑世界里的人。竟然毕业于哈佛大学德克利夫学院；并用生命的全部力量处处奔走，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被美国《时代周刊》评选为20世纪美国十大英雄偶像。

创造这一奇迹，全靠一颗不屈不挠的心。海伦接受了生命的挑战，用爱心去拥抱世界，以惊人的毅力面对困境，终于在黑暗中找到了人生的光明面，最后又把慈爱的双手伸向全世界。海伦是美国20世纪著名的盲聋女作家和演讲者，她凭借坚强的意志考入哈佛大学的拉德克里夫学院，成为世界上第一个完成大学教育的盲聋人，曾入选美国《时代周刊》评选的 人类十大偶像 之一，被授予 总统自由奖章 。

海伦？凯勒自幼因病成为盲聋哑人，但她自强不息，克服巨大困难读完大学。一生写了十几部作品，同时致力于救助伤残儿童，保护妇女权益和争取种族平等的社会活动。1964年获得总统自由勋章。

孩子，我要对你说

1．一个自强自立的人会坚守信仰，保持操守。当一个人自强自立了，懂得对自己负责了，他就会变得无比强大。

2．自强自立是凭借个人的奋斗努力向上，永不懈怠，最后成为强者，在事业上取得成功。自强多指一种精神，即无论遇到任何困难，

都不会屈服，努力拼搏，挑战命运，走出沙漠的困境；而自立多指一种能力，人不应总是依赖别人，否则他就难以生存于世。

心态7：要有一颗勇敢的心(1)

关键词：果断/Courageous

美国加利福尼亚大学在一份分析了3000多名失败者的报告中得出结论：在30多种常见的失败原因中，优柔寡断占据榜首。可见，对于成功者来说，犹豫不决、优柔寡断是一个必须克服的障碍，它对人造成的负面影响绝不可小视，而生活中的成功者也大都是遇事能果断地处理的人。

比尔？盖茨是亿万青少年心目中的偶像。如果不具备果断的性格，他在发现计算机具有巨大的商机时，有可能会放弃这个极具发展前途的商业机会，而继续留在哈佛，并最终成为一名律师，但果断的性格最终成就了他。同样是世界级巨富之一的戴尔，也是放弃了在德克萨斯大学继续学习的机会，果断地创办了自己的电脑公司并最终获得成功的。

果断的性格不是每个人都具备的，也不是天生就有的，而是后天培养的。只要孩子意识到果断对自己成长的重要性，加之父母的正确引导，大多数孩子都可以通过后天的努力，培养出果断的性格的。

果断的性格，对人生的影响是非常大的，华裔电脑名人王安博士对此就深有体会。他说，影响他一生的事发生在他6岁之时。

一天，王安外出玩耍，经过一棵大树时，突然有一个鸟巢从树上掉了下来，正好砸在他的头上，从鸟巢里面滚出了一只嗷嗷待哺的小麻雀。王安决定把它带回去喂养，便连同鸟巢一起带回了家。

当走到家门口时，王安忽然想起妈妈一直不允许自己在家养小动物。他便不敢把小麻雀带回屋里去，犹豫了一下，他决定把小麻雀放在门后，然后走进屋去请求妈妈。

在王安的苦苦哀求下，妈妈破例答应了儿子。当王安兴奋地跑到门后，不料小麻雀已经不见了，一只黑猫正在意犹未尽地擦拭着嘴巴。

这件事给王安幼小的心灵上留下了深深的创伤，从此，他明白了一个道理，也记取了一个深刻的教训：凡事要当机立断，立即行动，不能瞻前顾后而犹豫不决。只要是自己认定的事情，就绝不可优柔寡断。王安说： 犹豫不决固然可以免去一些做错事的机会，但也失去了成功的机遇。

的确，机会转瞬即逝，成功是一个普通人抓住的机会之后的收获。王安以后做事从不优柔寡断，果断决策成就了他一生的事业。

平时，父母可通过各种机会锻炼孩子，只要父母是个有心人，孩子就能改正优柔寡断、犹豫不决的坏习惯。这样，孩子在处理问题时，就不会因迟疑不决而误事。

培养孩子果断的个性

据心理学家的研究，一个人做事不果断的性格形成可以追溯到他的童年，很可能是父母影响的结果。为人父母，应该高度重视这个问题。

饭后，妈妈正在厨房里忙着收拾。

11岁的小杰问： 妈妈，我吃完饭了，可以出去玩吗?

不行，你得先把家庭作业做完！ 妈妈说。

我回来后就做作业！上床前我会把作业做完。您相信我！

小杰，亲爱的，你昨晚不就是这么跟我说的吗？你根本没有做到。你忘记了吗?

嗯，好像是那样。不过，妈妈，求您了，我就这一次。下不为例。我保证。 他磨蹭妈妈，讨好地希望妈妈 网开一面 。

听话，你先把功课完成，才能出去玩！要是你认真的话，用不了半个小时，就可以做完。

真是烦人！干吗不能现在出去呢？为什么偏要先做该死的作业？小杰有些恼火。

听着，我数1！

别数了！哼，真恨不得马上长大，去当兵算了！部队肯定比这个垃圾窝有意思。 他振振有辞地发着牢骚。

2！ 好啦好啦！ 小杰只好悻悻地去做家庭作业了。

据研究，平时注意养成干脆利落、斩钉截铁的行为习惯，有助于培养孩子果断的个性。无论什么事情，不行就是不行，要做就坚决做。生活中不少事情确实既可以这样又可以那样，遇上这样的小事，就不必考虑再三，大可当机立断。否则，连日常的生活琐事也是不干脆，拖泥带水，孩子又怎能够培养果断的性格来呢?

【父母应该做的事】

1．父母亲在孩子面前必须果断，用自己的果断来潜移默化地影响孩子。

心态7：要有一颗勇敢的心(2)

2．对于孩子提出的要求，该满足的就要满足，不该满足的，就要态度明朗地加以拒绝，并且向孩子讲明原因。

3．父母要善于在日常生活中鼓励和褒奖孩子的果断精神和行为，批评孩子的畏缩、疑虑行为。

4．有些事情孩子自己本来能决定，就让他们自己去决定，父母不要去干预，免得孩子产生依赖心理，难下决心。

育子必读：果断的故事

马谡是蜀国的将领，深得诸葛亮器重，迁任为参军。公元229年，诸葛亮兴兵攻魏，命令马谡督诸军为前锋，与魏将张郃大战于街亭。马谡因指挥失宜，最后为张郃所败。诸葛亮的兴兵计划遭到破坏，被迫退兵汉中，将马谡下狱，死于狱中。

马谡失街亭，诸葛亮很恼火。但魏兵在大将军司马懿的率领下，却穷追不舍。诸葛亮毕竟是少有的政治家、军事家，他一方面将马谡抓捕入狱，以震军威，以严军纪，同时他又冷静地思考对策。他想，以自己的兵力直接迎战司马懿毫无胜利的希望，如果仓惶逃跑，司马懿肯定继续追杀，可能要当俘虏。

在此千钧一发之际，左思右想，诸葛亮迅速做出军事布置：急唤关兴、张苞，吩咐他俩各引精兵三千，急投武功山，并鼓噪呐喊，虚张声势。命令张翼引兵修剑阁，以备走路，命令马岱、姜维断后，伏于山谷之间，以防不测。并命令将所有旌旗隐匿起来，诸军各守城铺。命令将城门大开，不要关闭，每一城门用二十军士，脱去军装，打扮成一般的平民百姓，手持工具，打扫街道。其他行人进进出出，没有一点紧张的表现。吩咐完毕，诸葛亮自己身被鹤氅，头戴华阳巾，手拿鹅毛扇，引二小童携琴一张，来到城楼上凭栏而坐，然后命人焚香操琴，显得若无其事，安然无恙。

司马懿前锋部队追到城下，却不见城内一点动静，只见诸葛亮在城楼上弹琴赏景，感到莫名其妙， 丈二和尚摸不着头脑 ，不知诸葛亮葫芦里卖的什么药，不敢贸然前进，便暂停下来，急速报与司马懿。大将军司马懿以为这是谎报，便命令三军原地休息，自己则骑马飞驰而来，要看个究竟。

司马懿见诸葛亮坐于城楼之上，笑容可掬，焚香操琴，悠闲自在，根本没有什么恐惧和惊慌的表情，连忙下令退兵。司马懿的二儿子司马昭便对他说： 莫非是诸葛亮家中无兵，所以故意弄出这个样子来？父亲您为什么要退兵呢？ 司马懿说： 诸葛亮一生谨慎，不曾冒险。现在城门大开，里面必有埋伏，我军如果进去，正好中了他们的计。还是快快撤退吧！ 于是各路兵马都退了回去。

这就是历史上有名的 空城计 。诸葛亮以其果断、聪慧的计谋，成为了这场战争的赢家。

孩子，我要对你说

1.一个人在人生的旅途中往往面对难以决策的事，这时，就需要你作出正确的判断，然后做出果断的决策，这样你才不会走弯路走错路。

2.命运常常是奇特的，好的机会往往稍纵即逝，犹如昙花一现。如果当时不善加利用，错过之后就后悔莫及。决断好了的事情拖延着不去做，往往还会对你的人生产生影响。

3．即使你一生曾走错了路，既然你知道是错了，只要你能及时果断地改正过来，那么弯路也将变成直路。

心态8：浅尝辄止不可取(1)

关键词：执著/Rigid

孩子在做事的过程中，一定会遇到这样那样的困难，假如一遇到困难就打退堂鼓，肯定将一事无成。 只要功夫深，铁棒磨成针 。只有抱着锲而不舍的精神迎难而上，用意志和智慧去克服一个又一个前进路上的困难，才能到达成功的彼岸，这是把事情做成功的不变法则。

1925年，在德国一个叫维尔西茨的小镇上，有一位13岁的少年用6支特大的烟火绑在他的滑板车上，然后，他点燃了导火线。烟火的爆炸声此起彼伏，滑板车像发疯似地飞了出去，这位少年也被重重地摔在地上。结果，巨大的爆炸声引来了警察，少年被带到了警察局，受到了一顿训斥。

这位少年就是后来著名的科学家冯？布劳恩。

小时候的布劳恩从小就对天文很感兴趣，他的志向就是能够发明火箭。为了实现自己的愿望，布劳恩进行了各种各样的实验，这次异想天开的实验也是其中之一。尽管实验没有成功，但是布劳恩已经尝到了 飞行 的滋味，他决定继续自己的实验。

大学毕业后，布劳恩获得了飞机驾驶执照。接着，他进入佩内明德大型火箭实验基地，担任技术部主任，开始领导火箭的研制工作。1937年德国的A系列火箭和V-2火箭就是在他主持下研制的。

第二次世界大战后，冯？布劳恩来到美国研制火箭。在他领导下研制的丘比特火箭将美国的第一颗人造卫星送入了太空， 土星 系列火箭则成为登月的核心。

布劳恩成为世界著名的火箭专家，终于实现了从小想飞的志向。

有梦想是值得鼓励的。在面对孩子梦想的问题上，父母一定要慎重。父母的轻视往往会造成孩子对梦想的轻视，孩子随意变更梦想，遇到困难放弃梦想就变得非常自然了。

不要轻言放弃

坚持到底就是胜利。 这句话几乎是人人皆知，但是能做到的人却少之又少。特别是孩子，由于缺乏耐心和坚忍不拔的精神，很多孩子一遇到困难就会放弃。事实上，凡事再坚持一下，再努力一次，成功就有可能青睐你。我国著名地球、空间物理学家、动力气象学家赵九章先生从小就懂得 坚持 的意义，也正是因为他凡事坚持，凡事忍耐，日后才取得了巨大的成绩。

赵九章小时候是在一家私塾里读书。在他13岁时，由于父母无力继续供他上学，无奈他只好到一家小店铺里当学徒来帮助家里挣钱。但是，年少的赵九章并没有因此而放弃学习，他的工作很辛苦，白天根本没有时间学习，老板娘也不让他学习，他只能在晚上忍着白天的劳累偷偷地看书。

然而，赵九章的 秘密 有一天被老板娘发现了。老板娘认为赵九章看书耗费了她的灯油，于是破口大骂赵九章，并且不允许他晚上再点灯学习。赵九章为了保住工作，只好吹灭了油灯，但他脑子里却在想： 怎样才能做到既可以看书又不被老板娘发现呢?

后来，赵九章终于想出了一个十分巧妙的办法：他偷偷地削了几根又细又薄的竹片，把它们弄成一个像灯罩似的骨架，然后一层一层地糊上十几层厚而不易透光的纸，做成了一个上尖下圆的灯罩。赵九章又在灯罩的一边开了一个小小的孔，从小孔里射出来照在书上的光线一次只能照亮两三个字，但这对他来说也足够了。就这样，每天晚上等老板娘睡后，赵九章就在小油灯下不断地移动手中的书，几个字几个字地坚持读书学习。

老板娘自从骂过赵九章以后，发现赵九章每天都是早早地上阁楼熄灯睡觉，觉得有些奇怪。于是在一天夜里，她偷偷地爬上阁楼，赵九章的秘密又被她发现了，老板娘气得大发脾气，把灯罩撕得粉碎，小油灯也被拿走了。

夜里没法读书了，赵九章就把书上的定义、公式、定理按顺序剪下来，藏在口袋里，空闲时就掏出来看看，从不松懈。终于，在半年

多的时间里，他坚持自学完成了初中的物理学课程。

赵九章的姑姑见他如此好学，决定资助他读书。后来，赵九章终于考入了中州大学附属高中，实现了他的求学梦想。毕业后，赵九章留学德国。数年后，赵九章带着他的满腹学识回到了祖国，为我国动力气象学的研究工作开创了新局面。

心态8：浅尝辄止不可取(2)

解放后，赵九章致力于我国地球物理学、空间物理学的发展和海浪的研究，在信风带动力学方面作出了巨大贡献，他是第一个提出 西风带中长波存在不稳定的现象 的人。除此之外，在其他科学领域，赵九章也做出了很多卓越贡献。

在困难面前，如果没有坚持到底的决心，赵九章有可能在老板娘的第一次责骂中就放弃了学习。但是，赵九章没有这样做，而是坚持了下去，并想尽各种办法去克服困难，为自己创造学习的条件。也正因为他能在逆境中坚持刻苦学习，他的姑妈后来才愿意资助他继续上学。

如果你有99%想要成功的欲望，却有1%想要放弃的念头，这样也只能与成功无缘。有时，成功与失败之间的区别也就仅仅在于是否能够坚持到底。 赵九章的成功再一次证实了这句话的正确性。没有坚持，赵九章可能一辈子只能在那家小店里当工人；没有坚持，他后来绝不会成为著名的科学家。可见，凡事坚持是有必要的，而且也是有意义的。

【父母应该做的事】

1．有意识地让孩子做一些难度较大的事，当孩子出现畏难的情绪时，父母要及时鼓励，要让孩子明白坚持的意义，以及在某些事情上，惟有坚持做下去，才能取得好成绩。

2．任何人都有弱点，孩子心理还不成熟，在遇到阻力时，他们经常选择放弃，因此父母有必要帮助孩子战胜自己内心的那个 恶魔 。当孩子能战胜自己时，他就勇气战胜一切困难。

育子必读：执著的故事

英国著名作家威廉？科贝特在回忆自己当年是如何学习的事时，说道： 当我还只是一个每天薪俸仅为6便士的士兵时，我就开始学习语法了。我床铺位的边上，或者是专门为军人提供的临时床铺的边

上，都是我学习的地方。把一块木板往膝盖上一放，就成了我简易的写字台。在将近一年的时间里，我很少为学习买专门的用具，我也没有钱来买蜡烛或者灯油。在寒风凛冽的冬夜，除了火堆发出的微弱光线之外，我几乎没有任何光源。而且，即便是就着火堆的亮光看书的机会，也只有在轮到我值班时才有。为了买一只钢笔或者是一叠纸，我不得不节衣缩食，从牙缝里省钱，所以我经常处于半饥半饱的状态。

我没有任何可以自由支配、用来安静学习的时间，我不得不在战友的高谈阔论、粗鲁的玩笑、尖利的口哨、大声的叫骂等等各种各样的喧嚣声中，努力静下心来读书写字。要知道，他们中至少有一半以上的人是属于最没有思想和教养、最粗鲁野蛮、最没有文化的人。你们能够想象吗?

为了一支笔、一瓶墨水或几张纸我要付出相当大的代价。每次，揣在我手里的用来买笔、买墨水或买纸张的那枚小铜币似乎都有千斤之重。要知道，在我当时看来，那可是一笔大数目啊！当时我的个子已经长得像现在这般高了，我的身体很健壮，体力充沛，运动量很大。在部队除了食宿免费之外，我们每个人每周还可以得到两个便士的零花钱。我至今仍然清楚地记得这样一个场面，回想起来简直就是恍如昨日。有一次，在市场上买了所有的必需品之后，我居然还剩下了半个便士，于是我决定在第二天早上去买一条鲱鱼。当天晚上，我饥肠辘辘地上床了，肚子在不停地咕咕作响，我觉得自己快饿得晕过去了。但是，不幸的事情还在后头，当我脱下衣服时，我竟然发现那宝贵的半个便士不知道在什么时候已经不翼而飞了！我一下子如五雷轰顶，绝望地把头埋进发霉的床单和毛毯里，就像一个孩子般伤心地嚎啕大哭起来。

但是，即便是在这样贫困窘迫的不利环境下，科贝特还是坦然乐观地面对生活，在逆境中卧薪尝胆、积蓄力量，坚持不懈地追求着卓越和成功，最后终于成为了一名著名的作家。

孩子，我要对你说

1．执著不是偏执，执著是对正确的观点和行为的贯彻和执行。

2．分析清楚了目标的可行性，才能避免盲目和草率，才有可能持久的坚持，才谈得上执著。

3．也就是说，一旦当你发现自己的选择有偏差时，就要合理地调整目标，放弃无谓的固执，轻松走向有希望的道路。

心态9：经常给自己打气

关键词：激励/Drive

自我激励是一种习惯内化的结果。鼓励孩子自我激励，让孩子不只重视父母的赞扬或者物质上的奖励，更注重对自己努力的肯定，并能正确地面对物质上的诱惑。

玲玲考大学前的第一次模拟考试考得很不理想，她的心里很不好受。考完试，玲玲就哭了，回到家后，脸上依然挂着泪水，神情黯然。这时，妈妈对玲玲说： 没事，你考得不错。现在这个成绩上大专够了，又不是不上线，没问题。现在离高考还有两个月，只要你努力，是有可能发生奇迹的。

然后，妈妈让玲玲做了一件自我激励的事情。她从复旦大学的一本报考手册上看到这样几句话： 相信自己！相信自己的选择！相信自己选择的成功的人生！ 妈妈让玲玲每天早晨起来，在阳台上把这几句话大声地喊三遍。第一天，玲玲喊的声音非常小，只有她自己一个人听得见。妈妈对她说： 你这样是不行的。你这样就是不相信自己，要大声地喊，使劲地喊。

后来，玲玲真的放开嗓子喊了。结果，她发现自己的心态变得非常好，每天精神抖搂。这种自我激励一直坚持到高考。最后，玲玲高考成绩比第一次模拟考试的成绩提高了100分！

当孩子取得好成绩或有所进步时，父母虽然可以不断地赏识和夸奖孩子，但最终还是要靠他自己的力量来自我激励，从而强化自己的行为。

鼓励孩子自我激励

孩子需要鼓励，就像花草需要水。所以，当孩子取得好成绩或有所进步时，父母要不断地赏识和夸奖孩子，从而强化自己的行为。

诺贝尔物理学奖获得者尼尔斯？玻尔的父亲为了激励儿子产生强烈的求知欲和良好的行为，常常给儿子提供一些有意思的激励方法。

有一次，小玻尔帮助邻居修好了自行车，父亲专门摆了一桌 庆功宴 以示激励。

还有一次，玻尔与父亲争论关于水的张力问题。这对身为物理学家的父亲来说，并不是一件难事，但是，父亲的讲解并不能使玻尔信服。为了激励孩子自己探索的精神，父亲与儿子达成了一项协议，即由儿子去父亲的实验室做实验，让实验的结果来说明问题。在这项协议中，父亲要求玻尔自己动手制作仪器，而玻尔则要求父亲担任仪器制作和实验的顾问。结果，玻尔的实验成功地证实了自己的看法是正确的！

鼓励孩子自我激励是一个长期、细致的过程，需要家长的赏识、尊重、信任及指导，这有助于孩子增强自信心，并保持继续努力的积极态度。

【父母应该做的事】

1．要让孩子学会自我暗示，可以鼓励孩子经常向自己说一句自我激励的话，如 我一定行 我会做得更好 。

2．如果孩子因学习成绩不好而感到难过，最重要的是告诉孩子采取什么行动来改变这种状态。

3．鼓励孩子自己赞扬自己。家长要指出他们做得正确的事，然后提醒他们从内心承认自己。

4．当孩子取得好成绩或有所进步时，要把父母的鼓励转为孩子对自己的激励。可以说： 你真棒，你一定在为自己感到自豪！

育子必读：自我激励的故事

物理学家赫兹很小便被母亲送到了他叔父那里学习。赫兹的叔父海因里希？鲁道夫？赫兹是19世纪有名的电磁学家。每天叔父在繁忙的研究工作外，总是抽半个小时对小赫兹进行教育。小赫兹从小就把叔父当成了自己心中的榜样。

在赫兹8岁那年，不幸的事情发生了，年仅37岁的叔父不幸去世了。

出殡那天，许多著名的学者和科学家不远千里前来吊唁，甚至连国王和王后也来了。母亲拉着赫兹的手，指着长长的送殡队伍对赫兹说： 你叔叔献身科学事业，受到了全世界人们的无限敬仰，你一定要向你的叔父学习呀！

赫兹深深地铭记住了母亲的话。后来，赫兹拜读了叔父遗留下来的全部书籍和日记。每当遇到了挫折和困难，他总是用叔父的日记来鼓励自己。后来，赫兹真的成功了！

孩子，我要对你说

1．当你感到自己 状态不佳 或精力不足时，往往会把必须做的事放在一边，或等待灵感的降临。如果坚持要完成这些做不好的事情，做起来时一定会乐在其中。

2．最好的自我激励方式是主动安排自己的生活，而不是被动应付。激励技巧应该是一种辅助手段，而不是日常的方式。

3．看似很小的一个问题却能引发无止境的挫折感，是积极性的最大杀手。因此，要像处理大问题一样去解决那些小问题，否则它们会扼杀你所有前进的动力。

心态10：变暴躁为平和(1)

关键词：急躁/Irritable

急躁的人遇事常常心急如焚，恨不得立即把事办成，只要有可能，连几分钟也不能等待。如果由于时间方面的原因而不得不等待的话，等待期间就会心神不宁、惴惴不安，如热锅上的蚂蚁，仿佛度日如年。而脾气急躁的孩子也会有这样的表现。

天天的性情比较急躁，她一急起来的时候，谁的话她都不听，非要达到她自己的意愿不可。

昨天，天天看到别的小孩穿在脚上的旱冰鞋，就跑回来说要妈妈去给她买。妈妈向她解释说： 那是大孩子玩的，你这么小，没有合适的旱冰鞋。 可她就是不听，非要不可，一直哭闹。真是无可奈何。

这时，妈妈蹲下来，仍然轻言细语的对她说： 这样吧，你跟奶奶到商场里去看看，我们看到合适的就给你买，好不好？ 她好像也知道商场里不会有是的，就是不去商场，而且还非要妈妈带她去。

后来，妈妈就不再理她，她就一直哭了很久。

那么，面对孩子如此急躁的个性，该怎样纠正呢？首先，家长们应该认真分析孩子急躁个性形成的原因，通常孩子急躁是由以下原因造成的：

家长的溺爱使孩子缺乏独立性，养成了依赖心理，而依赖心理是急躁个性形成的土壤。有的家长，事无巨细，事事都要代替孩子去做，事事姑息迁就，使孩子养成依赖家长的不良习惯。孩子一旦离开家长的怀抱，就不知所措，进而常常在学习和生活方面不如人意，不称己心，急躁个性则由此产生。

孩子缺乏认识和对待困难与挫折的能力。孩子兴趣爱好容易更换。当他对一件事情感兴趣时，常常赋予极大的热情，可是，由于知识的欠缺或是其他原因，结果往往因为不得要领而导致失败，兴趣随之减弱。不久对另一事物又产生兴趣，同样原因，结果也是失败。如

此一而再再而三，而孩子又缺乏对付困难和挫折的能力，加之得不到家长的及时帮助与正确引导，结果孩子遇事总会烦躁不安。天长日久，急躁个性得以形成。

长期不安静的学习生活环境导致孩子急躁。目前，孩子的学习负担量普遍偏重，身心承受着相当的压力。如果有相对安静的学习环境，孩子还可以静下心来全力学习。如果孩子的学习环境常常处在唠叨、酗酒、赌博、吵架、打闹或是劲歌狂舞等环境之中，那么，孩子是难以学习的。长此以往，恶性循环，使孩子看见书本就烦躁不安，在焦躁中度过学习时光，急躁个性怎能不形成并且加重呢?

急躁会使人心神不宁，经常在惴惴不安中生活；它会打乱生活和学习的正常秩序，并常常造成 忙中生乱 、 殃及他人 和 欲速则不达 的不良结果，阻碍孩子的健康发展。因此，家长要纠正孩子急躁的个性，帮助孩子走向成熟。

正确对待脾气急躁的孩子

孩子碰到不称心、不如意的事情马上激动不安，如热锅上的蚂蚁，想达到某个目的，没做好准备就开始行动，由于无计划，急于求成，常常心理不稳定，结果达不到目的。第一件事因急躁失败了，往往又更加急躁地去干第二件事，常常造成 忙中生乱 、 殃及他人 和 欲速则不达 的不良结果。

儿子遗传了周妈妈的急躁性格，随着年龄的增长，他变得越加反叛了，常常是周妈妈说一句他要顶三句。在几次口头警告无效的情况下，周妈妈不得不对他动了 家法 一根又细又长的竹条。在家法的威慑下，他还真老实了一段时间，不敢再随便顶撞了。周妈妈不禁暗自得意。

可是，在几天后的一个晚上，周妈妈发现儿子在一篇《说说我的家》的作文里满纸都是对他爸爸的赞美之词，写到自己的那一段差点儿没让她晕倒： 我的妈妈是个臭脾气，动不动就大喊大叫。前几天我让她生气了，她就很不客气地请我吃了一顿 竹笋炒肉 ，当时那个痛

啊，根本找不到形容词来形容。还有，在上个月我顶撞了她几句，结果她一生气，挥手就在我的左边脸上留下一片灿烂的 枫叶 这就是我的妈妈，不温柔还爱唠叨的妈妈，像母老虎一样凶的妈妈。

心态10：变暴躁为平和(2)

周妈妈看到儿子对自己的评价，想到自己这般辛苦地疼他管他，最后竟落得个 母老虎 的恶名，心里那个冤啊，真是没处说。

被心爱的儿子视为老虎，这问题太严重了。周妈妈撇开心里的委屈，赶紧思考着该如何挽回自己在儿子心中的形象。周妈妈首先请教了儿子的班主任，那位长着一张娃娃脸的老师只是告诉她：试试吧，把孩子当朋友。

经过努力，重塑形象工程在一周后初见成效。儿子早就想买个MP3了，周妈妈答应了赞助一部分钱给他去买，不够的得他自己想办法去赚。星期天帮忙搞卫生因此成了儿子赚 外快 的好机会。

星期天，儿子在拖地板时不小心打破了一只挺贵的雕花花瓶，要是在平时周妈妈肯定要气急败坏地先责骂他一顿，但那天周妈妈克制住了，虽然很心疼花瓶，但已经打碎了，打骂不能解决问题，更何况孩子不是故意的。此时的儿子一脸惊慌地低着头，咬着下嘴唇准备接受周妈妈的暴风骤雨。可是让他意想不到的是，周妈妈只是走过去握着他的手，温和地问他有没有伤着。儿子摇摇头，并偷偷抬眼看了看周妈妈，他奇怪妈妈居然没有生气。周妈妈冲他笑了笑，说没伤到手就好。儿子很意外，也很感动，主动说今天的零花钱就扣下来赔花瓶好了。周妈妈说你又不是故意的，是无心之过，妈妈不会怪你的。儿子高兴地 噢 了一声，脸上绽放出一个灿烂的笑。

周妈妈收拾完碎花瓶回到书房，儿子还在继续他的清洁工作，他一边干活一边愉快地哼唱着歌曲。儿子欢快的歌声飘进周妈妈的心里，她也受了感染，情不自禁地也跟着快乐起来

对待脾气急躁的孩子，家长可以先认真分析出孩子急躁的原因，再根据自己孩子的年龄、能力及脾气秉性以身作则，对症下药。

【父母应该做的事】

1．作为家长，只要孩子能做的事情就不要包办代替，多鼓励孩子做有益的事情，并且不怕孩子失败，以此帮助孩子形成独立处事的能力。这样， 不如意，不称心 才不至于打垮孩子，还可以使孩子在 不如意，不称心 中提高分析问题、解决问题的能力。

2．在孩子学习时，家长要尽量为孩子创造一个安静的学习环境，不给孩子产生急躁情绪的条件，家长应注重自身的精神文明修养，以身作则，为孩子克服急躁个性做出榜样。

3．在孩子学习之余，家长可有意识地让孩子练字、画画或陪孩子下棋等。在一笔一画的练习中，在细致观察描摹中，在步步思考揣摩中，磨炼孩子的韧性。

4．家长发现孩子产生了急躁情绪，就应马上提醒或劝慰孩子，心急吃不了热粥，给孩子讲些由于急躁而产生不良后果的事例，启发孩子增强克服急躁情绪的自觉性，从而纠正孩子急躁的个性。

育子必读：急躁的故事

一个和尚从城外大摇大摆欲进城去。有一个顽童正好在城楼上玩耍，看到这和尚的样子很可笑，便趁和尚来到城门边的时候，向那和尚头上撒了泡尿。那和尚抬头一看，是那个小子，也没发火，反而面带笑容地对他说： 小朋友真乖，下来，我给你糖吃！ 那小孩看和尚一点都不发火，也就信了，下来讨他的糖吃。和尚也真的给了他糖，然后依旧大摇大摆地进城去了。

那小孩尝到甜头了，以为这玩笑开得值，以后还多次这样做，虽然没有再吃到糖，却把侮辱过路行人当作取乐。一般的过路人都有事要办，急匆匆地来来去去，虽然遭辱，又看他是小孩，也不与他计较。

不料有一次城外来了一名骑着高头大马的军官，小孩见他远远来了，就早早准备了一泡尿，尿在了这军官的头上。这军官受此大辱，火从心起，掏出手枪一下就把那小孩枪毙了。

谁知这小孩的父亲是个权倾一时的大人物，这军官打死了人，被那小孩的父亲告到官上，以杀人偿命了结。

孩子，我要对你说

1．孩子，当你意识到自己要开始急躁的时候，立即闭上眼睛，深呼吸三次，然后再开始处理事情。

2．在很多时候，我们所看到的事实也许只是表面现象，你不能为这些伪装所迷惑，要认真地思考，弄清楚事情的真象再作决定。

3．做事不要对自己太苛刻，尽量不要去想如果事情未果自己会怎样怎样，不要给自己太多压力。

心态11：跟郁闷说再见(1)

关键词：抑郁/Despondent

根据调查，年龄在12岁以下的孩子中有2%～4%、处于青春期的孩子中有4%～8%有可能会发生较严重的精神抑郁，越来越多的更小的孩子被诊断出有抑郁倾向。孩童抑郁症专家、精神病学家凯罗沃亭基斯推测，将有20%的18岁青年遭遇沮丧和消沉。

有一个被人们称为 天才 的少年。他2岁时就能将200首唐诗倒背如流；5岁的时候，他就被送进了学校；7岁的时候他获得了全国钢琴比赛第一名。

他从小学一直到毕业，成绩始终保持着年级第一。这样的成绩，让他的家人觉得他天生就是一个学习的料，是一个天才。所以，对他就更喜爱，也更关心他的学习了。

但是，随着 天才 少年的年龄增大，他也渴望和同学玩游戏，玩耍让他忘记了学习。在一次考试中，他只考了一个第8名。这样的成绩，他本人觉得无所谓，因为当时他也并没有特别用心。但是父母却不这样认为，他们认为，既然他是一个天才，那么就得拿出天才的样来，不取得第一，能叫天才吗?

当他回家的时候，父亲责问他为什么没有取得好成绩。他回答说： 你怎么自己去不考，成天就只知道说我，那你自己也不会啊。 父亲非常生气，打了他一巴掌。一气之下，他跑了出去。不久后，父亲和家人把他找回来了。

从此之后，他就再也没有和同学玩的机会了。在学校是学习，在家里还是学习，即使同学来了，也会被他妈妈撵走。就这样，他的学习就一直保持领先。之后，他考进了一所重点大学。

上了大学之后他坚持回家住。但是，据他的老师反映，他在学校里没有了学习的动力，考试也没有太用心。父母与他聊天的时候，他说： 我现在不就是为你们而活吗？你们要我好好学，我好好学了。你

们要我上大学，我也上了，你们还想怎么样？ 父母觉得难过，但是，在他们看来，他就是一个天才，所以就得上学。

但是，从那以后他的状态一直不好。他很少说话，平时也不愿意去哪里，见到陌生人也显得特别拘束，更别说什么交友了。父母听从医生的建议找到了一位咨询师。咨询师要家人把他从学校里接了回来，在家休养。但是，回到家之后，他依然没有过多的情绪表达，而且他的食欲很差，睡眠质量低劣。

有一天晚上，母亲发现他在流着泪写东西，母亲进去他房间的时候，他赶紧收了起来。他母亲觉得有一些异常，于是打电话给他的父亲。他父亲回来的时候，他的态度忽然发生了180°的大转弯，他笑着迎上去，并把拖鞋放在了父亲的面前。他父亲以为他想通了，很开心，想着又可以把他送回学校了。

然而，就在当天晚上，他跳楼自杀了。

幸运的，他只是手臂受了伤。但是这件事情带给他父母的打击是非常大的。他们不明白，怎么上学就这么难呢？在增医院的过程中，他对他父亲说道： 我真背，自杀都没死。

后来，医生说他患上了严重的抑郁症，父母不得不将他送进了精神病院。

抑郁是孩子的一种不良情绪，是由他们日常生活和学习中一些不良情景或事件引起的，这种不良情绪能够造成孩子悲伤或痛苦，消磨孩子的才华与斗志。

摆脱抑郁症的困扰

抑郁症是最常见的心理疾病之一，也是侵害孩子的 隐形杀手 。抑郁症的产生与人类生活的环境密切相关，社会背景、生活环境、人文关系。而孩子之所以会产生抑郁症，除了考试失败、学业受挫外，父母离异也是诱发抑郁症的大敌。

经过长期的争吵后，张太太和丈夫终于结束了一段长达15年的婚姻。离婚后，女儿和张太太生活在一起，并重新组建了一个家庭。可

女儿对新家庭却存在严重的排斥心理，她常常把自己关在房里，拒绝与新家庭的其他成员融合。

有时候，张太太发现女儿一连几小时关起门来看电视，不愿与任何人见面，甚至一个人长时间在屋里暗自哭泣。张太太知道，因为自己的离异给女儿的心理蒙上了一层阴影。尤其是在她这个年龄阶段，从表面上看来和一个小大人差不多，其实内心却很脆弱。

心态11：跟郁闷说再见(2)

张太太为此感到特别担心，可又不知道该如何向女儿解释，才能使她渐渐地变得快乐起来。

女儿今年正在上初中二年级，从星期一到星期五都是寄宿在学校。据她的班主任反映，女儿最近心绪比较反常，越来越孤僻

最近一阵，女儿更是夜夜打电话向张太太哭诉，甚至不去上课躲在寝室里自杀，幸好遇到回寝室拿东西的同学，否则后果不堪设想。为此，张太太夜夜无法睡眠，精神近乎崩溃。查过许多资料后，才得知女儿得了抑郁症。

后来，张太太向女儿提出要她暂时别去学校读书，可她更不愿意整天呆在家里。张太太没有离婚时，女儿平时学习成绩还不错，年年被学校评为三好学生。但因家庭破裂后，她就逐渐出现闷闷不乐、精神不振、沉默少语的症状。

面对患有抑郁症的孩子，家长应当尽量让孩子经常同与他年龄相仿的朋友一起玩耍和交谈，特别要让他多参加集体活动，让孩子与他人的交往变得积极主动，培养孩子合群的性格。

【父母应该做的事】

1．家长可以把孩子的特点告诉老师，让老师给孩子更多的关注，可以建议老师在课堂上有意叫孩子回答一定会回答的问题，然后在同学面前表扬他，树立他的自信心，克服孩子在其他人面前的羞怯感和自卑感。

2．父母可以通过不同的活动培养孩子的胆量，比如可以让他离开父母或者离开家，独自在亲朋好友家住上一段时间，以锻炼他的独立生活能力。

3．带领孩子参加各种运动，在锻炼身体的时候身体中的血清素会上升，血清素能够帮助抑制急躁情绪，使人显得和气温顺。

孤独的孩子会产生抑郁症

现在家庭大多居住在楼房里，孩子离开幼儿园后仅限于与家庭成员之间的交往，而更多的家长只是在物质上满足孩子的要求，在精神上则更多的是说教，真正与孩子的交流很少。

一个孩子曾在他的日记本里写道：

别看我老是和一大帮同学一起唱歌、聚会，可我还是找不到可以交心的朋友，没有人可以真正理解我的感受。

我几乎每天都要上网，在我的网络圈子里， 你孤独吗？你害怕孤独吗？ 这句话已成为朋友间的暗号和彼此的问候语。在家人看来，我其实是个性格开朗的女孩，是家里的独生女；在旁人看来我们家很富裕，爸爸妈妈对我也很好，我应该特别幸福才对。然而，我最好的 朋友 就是博客和日记。

由于升学和就业的压力，学校不停地向我们灌输 竞争意识 ，老师、父母也对考试排名、班干部竞选等极为看重，甚至是彼此防备。

我抬起头，看见所有人都在疯狂地学习，转过头想和别人说话，四周没有一个人理我，同学们都憋着劲儿互相拼名次。回到家，妈妈拿着新买的习题，告诉我几天之内必须完成。

我现在越来越不愿意跟人说话了，感觉生活没什么意思，高兴不起来，郁郁寡欢。我只愿意一个人静静地坐着，对学习也提不起兴趣，只看着其他同学还在努力地学习着

作为家长，当我们看到孩子陷入抑郁之中时，不要无意义地叹气也不要进行严厉的责骂，而是应该帮助他们尽快走出抑郁。

【父母应该做的事】

1.每天和孩子进行一次简短的交流，引导他讲述一天内所发生的趣闻轶事，让孩子觉得你是关心她的。

2.告诉孩子与朋友的交往和联系不应该只是在你感到孤独时，要知道，别人也和你一样，需要并能体会到友谊的温暖。

3.每周至少给孩子一次串门的机会，无论是邻居家还是同学家都可以，这不但可以培养孩子的交往能力，还可以满足孩子对家庭交往

以外的交往需求。

育子必读：抑郁的故事

心理学家曾做过一个实验：把同一窝生下的两只健壮羊羔，安排在相同的条件下生活，有草吃，有水喝，还有活动的场所。唯一不同的是，一只羊羔的身边拴了一只狼，而另一只羊羔却看不到那只狼。

生活在狼身边的小羊，从早到晚都要生活在大灰狼的威胁下，本能地处于惊吓和恐惧之中，不思饮食，不敢睡觉。就这样，一天天逐渐瘦弱，没有经过多久就抑郁而死。而另一只小羊羔，由于身边没有狼的威胁，没有恐惧的心理。所以，在草地上吃呀，跑呀，跳呀，日子一直过得很滋润、很快活。

心态11：跟郁闷说再见(3)

孩子，我要对你说

1．快乐的心态能使人体神经系统的兴奋水平处于最佳状态，促进体内分泌出一些有益的激素、酶类和酰胆碱，把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，提高机体的控病能力。

2．每天适当参加一些力所能及的运动，比如快走、慢跑、散步、踢毽、体操等，坚持1~2个小时，可以排解阴霾的心情。

3．你应该有一门爱好，无论唱歌弹琴、写作绘画、集邮藏币，都会使你进入一种新的境界，你会在这些爱好之中寻找乐趣。

心态12：没有什么可怕的(1)

关键词：胆小/Timid

有不少孩子胆子太小，但有的家长却不以为然，他们认为孩子小，胆小是正常的，等长大了胆子就大了。但更多的家长发现：孩子上课不敢举手发言，不敢参加集体活动；一点小事就会让他痛哭流涕；在家脾气特别大，在外却老实得像只虫子 这些问题不是简单的脾气、性格的问题，需要从心理的角度来认识。

孩子胆小主要表现在以下几个方面：

不敢在生人面前讲话，家里来了客人躲在角落里一言不发，大气不出，家长叫出来也躲躲闪闪；

不敢在班上回答问题，更不敢向老师提出问题，甚至老师点名叫他回答问题，也难于开口，或者声音细小，匆匆结束；

不敢一个人呆在家里，总说害怕，怕什么也说不清楚；

不敢一个人上街办点儿事情，像买张晚报、取瓶牛奶、发封信件这些事情也依赖大人，自己不敢单独去做；

不敢在晚上出屋门，即使很短的时间，很短的路，也很害怕；

不敢在受小朋友欺负的时候大声讲理，更不敢反抗，一味忍受，回家哭泣。

一般来说，各个年龄的孩子都会有自己的恐惧：2岁以下的孩子往往会怕打雷，怕动物，怕父母离开等；5岁左右的孩子怕黑，怕独处；6岁的孩子恐惧最多，他们怕某些声响，怕妖魔鬼怪，怕被遗弃，怕单独睡觉，怕刮风下雨和受伤流血等；7岁的孩子想像力很丰富，他们怕床底下有鬼，怕有人夜里闯到家里来，怕打仗或一些生活小事；八九岁的孩子恐惧就少多了，他们主要怕丢面子和被人嘲笑

科学家们指出，当孩子们表现出害怕时，让孩子采取回避的态度，回避后又给他更多的关怀和温暖，给他吃平时吃不到的好东西，

这实际上是强化了孩子的恐惧心理。因为他表现出恐惧，尤其是回避恐惧给他带来了好处，所以，他的胆子越来越小。

让孩子大声说出 我能行

我能行 是一种正信息，是成功者必备的心理素质。总用正信息来调控自己，一种 我能行 的形象也就不知不觉塑造出来。

在孩子要做一件需要勇气甚至有些冒险的事情时，父母不要恐吓孩子。而应该对孩子的精神给予赞赏和适当的引导、保护，给予孩子自信的勇气，告诉他 你能行 。

一次，军军看到建筑工人在屋顶上施工。回到家，他对爸爸说：

我想到屋顶上去！

到屋顶上干什么呢？ 爸爸问他。

那里高，我想到高处去！

噢。你的想法不错，而且很勇敢。那你想怎么上去呢？

我爬梯子上去啊，爸爸给我安好梯子我就可以上去了！ 军军很自信地说道。

嗯，爸爸可以给你安梯子，不过你要答应我一个条件。 爸爸说。

好吧，你说什么条件？

爬梯子和到屋顶上都很危险，小孩子不能自己来，所以爸爸必须和你一起上去，保护你不受伤害，你说怎么样？ 军军想了一会，答应了爸爸。

于是，军军在爸爸的保护和帮助下爬上了屋顶，他站在上面兴奋地大声叫喊，脸上洋溢着成功的满足。

这里需要提到的是，家长在对孩子进行性别角色教育时，应注意鼓励孩子勇敢刚毅的表现。男孩子喜欢登梯爬高，父母不应该拒绝孩子，更不要大声吓唬孩子： 掉下来就没命了！ 这样会使孩子的胆量越来越小。这时，家长应该对孩子的勇敢精神给予赞赏，同时要给孩子讲清只有在大人的保护下才能爬高的道理。这样既培养了孩子勇敢的性格，又让孩子增加了安全意识。

比如，孩子去参加比赛，妈妈要鼓励他说： 相信你一定能行！ 孩子比赛输了，哪怕是最后一名，你也要说： 敢去参加比赛就是勇敢的！

一个人的潜能是很大的。美国一位数学家认为：人的大脑神经元总数在100～140亿之间。因此人一生中大脑可记忆的信息量，相当于世界上最大的图书馆即美国国会图书馆藏书容量的3．4倍，而这家图书馆的藏书为2000万册。所以孩子的学习成绩一时上不去，我们做妈妈的不必急躁，要耐心开发，只要你相信你的孩子能行，便一定能行。

心态12：没有什么可怕的(2)

有一个男孩子字写得很难看，低年级时老师常常说他笨，不如别的孩子有灵气。孩子一点儿信心也没有，字越写越差。三年级时，换了班主任。一次在孩子写得乱糟糟的一片字中，老师挑中一个写得比较好的字，画了一个大红圈，批了一个大字 好 。

孩子兴奋异常，拿回来给妈妈看。妈妈兴奋地说： 我早说你行！瞧你这个字写得就是好！

从那天起，孩子有了自信，迷上了练字，后来写得一手好字。是老师那个 大红圈 改变了这个孩子， 大红圈 就是一种正信息的传递。

可今天，我们身边的孩子得到的信息又是什么呢？大人们常常指责自己的孩子 太差了！太笨了！ 太不争气了！ 整天在负信息的暗示下长大的孩子，他们的才能被忽视，他们无形中给自己下了定义 我不行 ，于是他就真的不行了。

做父母的，如果不丢掉 你不行 的负意识，便会成为孩子走向成功的最大障碍。

哥伦布曾经说过： 世界是勇敢者的。 喊着 我不行 长大的孩子，将来肯定竞争不过喊着 我能行 长大的孩子。

【父母应该做的事】

1.父母切不可处处 否定 孩子，要多鼓励孩子、帮助孩子，更重要的是 肯定 孩子。

2.做父母的不能只看到孩子的短处，要发掘孩子的优点和长处，再加以发挥。

3．作为父母，一定要看清孩子的实力，不要对他抱有过高的期望。

4．父母应时刻给孩子鼓励和支持，在心灵上为她排忧解难，做她背后的支持者。这时，父母的支持和鼓励，哪怕只是一个会心的微笑，对于孩子来说，都是一剂特效药。

锻炼孩子的勇气

孩子的胆量生来是不一样的。有些孩子天生不爱说话，害怕生人，不敢表现自己，我们宁可把这看成是他的性格特点，而不要简单地看成是缺点。有些孩子胆小，父母也有责任。父母安全意识过强，老是吓唬孩子，孩子干什么父母都说 危险 。久而久之，孩子就会总结出一条经验，最可靠的办法是什么也别摸，什么也别干，在我们成年人看来，自然就是胆小怕事，没有勇气。

因为妈妈的过度保护，珠珠的自理能力很差，十分胆小。别的小朋友在那里玩滑梯，她总是躲得远远的。

老师走过去问她： 你看好玩吗?

她说： 好玩。

老师说： 那咱们走近一点。

老师就拉她靠近滑梯。她看别人玩得那么高兴，越看越眼馋。

老师进一步诱导说： 你也滑一个好吗?

珠珠吓得赶紧往后面缩。

老师说： 这么办，我抱你，咱俩一起滑，好吗?

珠珠勉强同意了。

在老师的怀里，珠珠有安全感，她和老师一起滑了下来。

老师问： 好玩吗?

她说： 好玩。

老师又问： 害怕吗?

她说： 不害怕。

老师说： 你真勇敢！这回你自己玩，好吗？我在旁边保护你。

珠珠终于敢自己玩滑梯了。

珠珠的老师做得非常好，她对珠珠没有任何的指责，也不是放弃不管，而是为孩子设立具体的小目标，允许孩子尝试，成功了立即表扬，终于使她自己敢玩滑梯了。试想，如果这位老师冷冰冰地讥笑珠珠： 人家都玩滑梯，你怎么不去！胆小鬼！ 结果会如何？这种老师不

是没有，这种父母也就更多。父母如果遇到个胆小的孩子，以珠珠老师为榜样就行了。

有的父母整天把孩子关在家里，不准孩子与其他孩子玩耍，或者对孩子过分迁就、溺爱，也是使孩子不适应新环境的原因。孩子因缺乏与同龄人交往的技巧，只好采取逃避的行为。有的孩子由于自身存在某种缺陷，如口吃，长相不好等，在新环境中受到了极大的伤害，从此失去自信心，慢慢地就变得再也不敢当众发言，大声说话，生怕被别人注意到，恨不得躲到没人的地方。初生牛犊不怕虎，因为它不晓得老虎厉害会咬它。等它长大领教了老虎的厉害，就不敢等闲视之了。

【父母应该做的事】

1．有的父母老是指责孩子： 你看人家，小嘴叭叭的，你再看看你，像木头疙瘩似的。 这种 定位 式的批评特别容易刺伤孩子的自尊心和自信心，正好强化了他的怯懦。

心态12：没有什么可怕的(3)

2．要有耐心，要鼓励孩子经常和小朋友一起游戏、交往，教给他一些与同龄人交往的技巧，培养他对新事物的兴趣，养成热情、活泼的性格。

3．当孩子要面对新环境时，父母应给他详细描绘新环境的情况，教给孩子适应新环境的方法，并让孩子勇敢地去面对。

4．应该告诉孩子自己喜欢他，欣赏他的所作所为，哪怕是一点点小事，如孩子懂得体贴大人，知道关心别人等，这样，孩子就会更好地接受自己，经常鼓励孩子，让孩子觉得父母永远都支持他。

5．让孩子帮助你做一些力所能及的事，如买东西、摆桌子、打扫卫生等，通过这些活动，胆小的孩子会逐渐认识到自己是有能力的，胆子也会越来越大。

育子必读：胆小的故事

一天，小虾在游玩时，遭到了泥鳅的欺侮。受辱后的小虾只好整天呆在家里不敢出门，因为在它看来，呆在家里至少可以保证不受泥鳅的欺侮。

几天之后，虾爸爸给小虾一些钱，说海滩上正举行一场盛大的游乐会，它可以拿着这些钱去买一些自己喜欢吃的小点心。小虾高兴地接过钱，但它只在家门口溜了一大圈便回家了，它借口说自己不喜欢热闹，就躺在家里睡起大觉来。

一连好几天，小虾都呆在家里，不出家门半步。

儿子，你是不是生病了？ 虾爸爸见小虾精神不振，便关心地问道。

哦，不是，只是这段时间瞌睡多了点。

那更得走出家门去活动活动筋骨，老是呆在家里，会憋出毛病来的。

听完爸爸的话后，小虾为了不让爸爸对自己产生怀疑，便只好硬着头皮走出了家门，来到了游乐场。

这时，泥鳅突然出现在小虾面前，并且恶狠狠地盯着它。小虾一见，转身就往家里跑，当他气喘喘吁吁，全身发抖地跑进家门时，发现爸爸正端坐在家里。

你害怕什么？怎么全身发抖呢？ 虾爸爸问。

我正在和朋友玩游戏。 小虾解释道。

这时家门口传来泥鳅的声音， 出来，胆小鬼！

虾爸爸从门后拿出了一棍木棍，然后平静地对小虾说： 要不你出去面对泥鳅，要不就躲在家里挨揍。

我 小虾犹豫了。

虾爸爸的棍棒落了下来，小虾感觉到那种痛楚，远远超过了打架时挨过的拳头。

于是，小虾猛地冲出了家门，出其不意地攻击了正在洋洋得意的泥鳅。由于泥鳅没有想到小虾会有胆量会冲出来，结果被小虾揍了个措手不及，狼狈地逃走了。

孩子，我要对你说

1．胆怯退缩是你生活中的一大障碍，是成长、成功道路上的绊脚石，你要踢开这块绊脚石，勇往直前地走在成长、成熟、成功的道路上。

2．你在每做一件事情之前，都应该做好充分的准备，这样就会为自己树立自信心打下基础，为自己取得成功提供了可能性。

3．你要想变得胆大、自信，就要使自己成为一个敢于尝试新的领域、勇于迎接挑战的自信、乐观的人，需要勇气和持久的恒心。

心态13：减少心中的愤懑(1)

关键词：愤怒/Angry

和我们成年人一样，孩子也会有愤怒的时候。孩子的愤怒是一种正常的自然的情绪，我们不应否认或压制它。当然，我们也不希望孩子随意地发泄愤怒，以至于培养出一个 暴君 来。因此，家长要正确对待孩子的这种情绪。

爸爸妈妈带着乐乐去参加一个小朋友小多的生日晚会。在分蛋糕时，乐乐忙着玩游戏，等到想吃蛋糕时却发现蛋糕上那小鸟造型的部分，已被小多吃了一半。于是，乐乐跺着脚对小多大叫起来： 我要吃小鸟，我要吃小鸟！你把那小鸟给我吐出来。

乐乐边哭边叫，把小多也给吓哭了，生日晚会顿时乱作一团。乐乐妈妈见状，先向小多说了声 对不起！ 而后抱着乐乐问怎么回事？乐乐语不成句地哭诉着： 我最喜欢小鸟了，可现在小多却把 小鸟 给吃了，我要让他吐出来。 这时，乐乐爸爸不禁打断他的话： 哪有你这么不讲道理的，蛋糕吃哪一块不都一样？再说今天是小多的生日

妈妈用目光止住了丈夫的话，搂着乐乐，慢声细语地说： 你想吃那 小鸟 ，可你事先没有跟小多妈妈说好，没吃到自己喜欢的东西是很难受的，怪不得你要生气呢，但是现在小多已经吃了，叫他吐出来是不可能的，你看看，能不能吃块别的蛋糕，刚才妈妈吃了，这蛋糕真好吃。 可乐乐依然哭着，但是声音已经小多了。嘴巴仍在嘟噜： 我要吃小鸟，让他吐出来。

因此，当孩子产生愤怒的情绪时，家长要理解并接受孩子的愤怒，并协助孩子用积极的方法引导自己的情绪。

学会控制愤怒

愤怒就像是压力锅中的蒸汽，不发散出来就会不停地郁积，直至爆炸。因此，消除愤怒、缓解压抑情绪是对身心健康十分重要的事情。

有个淘气的小男孩名叫阿朵，今年8岁。他个性很强，对人对事很暴躁，经常发脾气，骂人，扔东西，家里人常常教训他，他有时也承认这样做不好，但就是改不了。

后来，阿朵的父亲想了一个办法，他对儿子说： 孩子，你脾气不好，常常骂人，是因为你心里有气，现在我给你一包钉子，一把锤子，你每发一次脾气，就在门口的围栏上钉上一颗钉子，这样就可以把气排出去了。孩子接受了父亲的意见，每发一次脾气就钉上一颗钉子。

有一天他发了八次脾气，就钉了八颗钉子，第二天发了十次脾气，加上与人吵架两次，于是钉了十二颗钉子 如此一个月下来，他钉在围栏上的钉子已经一百多颗。这时，孩子觉得钉这么多钉子很累、很麻烦，就逐渐减少发脾气的次数，钉钉子的数目也相应减少了，有时甚至每天只钉一颗，自己反而觉得舒服多了。最后他竟完全不发脾气了，因而每天都不用钉钉子了。

孩子把这情况告诉了父亲，父亲表扬了他的进步，但又交给他一个任务： 你以后如果整天都不发脾气，你就用铁钳拔掉一颗钉子。 孩子又照着去做，结果，经过一段颇长的时间，孩子把所有的钉子都拔掉了。他又高兴地告诉父亲，父亲又表扬了他，说： 孩子，你能这样做，我太高兴了，但是，请你细心看看那围栏上的木条，出现了多少伤痕，每颗钉子钉过的洞都留在那里，永远不能平复啊！这正如你过去发脾气骂人一样，你每骂一次别人，就好比在他的心上钉上一颗钉子，后来虽然把钉子拔掉了，但留在他心上的伤痕还存在啊！孩子听后完全觉悟了，对自己过去常常发脾气骂人十分后悔，从此变成一个好孩子。

所以，当孩子要愤怒的时候，家长最好是暂时离开，让孩子自己冷静冷静。等孩子想明白的时候，再对他进行劝解。

【父母应该做的事】

1．如果孩子的某些做法的确不妥，家长要让他知道这样做不好，但也不必每次都大呼小叫横加指责。

2．对孩子活动要表现出兴趣。假如一个孩子正在破坏他（她）的玩具，父母可以请其讲讲那个玩具怎么玩，可能要比对其大吼一声更有效。

3．要善于表达对孩子的感情，有时只要伸手抱一抱就可使孩子平静下来。

心态13：减少心中的愤懑(2)

不要轻易发怒

在生活中，我们有时不免对一些不公平的事感到愤愤不平。大怒之下，往往会导致身心受损。难解的怒气在胸，就会有种不明的烦恼和压力，使人情绪不稳，心神不安，整天恍恍惚惚。如果孩子生活在这种精神状态下，不仅会降低学习效率，还有可能影响他的身心健康。 阿丽是一名已从教多年的教师，她常常以发怒来训斥那些 不听话 的学生，因为他们没有按时完成她布置的学习任务，或是违犯了班规校纪。

一次，阿丽又严厉地训斥他们，声音越来越大。怒目圆睁，以至于那些旁边那些无辜的学生也被震得捂住耳朵，而被批评训斥的那部分 不听话 的学生在暗暗地哭泣。

渐渐地，阿丽感到口渴了，嗓子也痛了，这才逐渐平静下来，让那部分 不听话 的学生回到自己的座位上。看到那几个学生可怜兮兮的样子，看到全班学生都不敢轻易抬头望她。阿丽的心里忽然难受起来：我怎么了，总是提醒自己不要发怒，可是面对那些 不听话 的学生，又总是忍不住。

回到办公室，阿丽看到了一本书上关于 有效与无效教师 的论述。有效教师特征（或学生喜欢的老师）：仁慈、体谅、能忍耐、和蔼可亲、有幽默感、处事有伸缩性、了解学生、给予鼓励；无效教师特征（或学生不喜欢的老师）：脾气坏、无耐心、抑郁、不和善、讽刺挖苦学生、顽固、罗嗦不停、言行霸道、无幽默感。

阿丽不禁为自己感到汗颜，想起自己与 有效教师 的特征可谓相差甚远，而正在向 学生不喜欢的教师 的标准靠拢，难怪，下课时再没有学生围到自己的身边了，再没有学生找自己谈心了。

深刻地反思过后，阿丽决定放下了 师道尊严 的架子，带着一颗宽容之心来到学生中间，找到被她批评与训斥的学生，尽量将春风般的

笑意写在脸上，与他们谈心交友。不久后，阿丽终于成为了一名令学生无比敬仰的好老师。

容易动怒的人，光知道如何排解怒气还不够，最主要的是如何让自己制怒，学会让自己尽量不发脾气，不轻易动怒，才是上策。

【父母应该做的事】

1．家长对待孩子的愤怒的办法不应是压制，而应该引导和化解这种愤怒，以求得积极的效果。

2．当孩子的表现好或争取表现好时，及时予以表扬，以使孩子明白大人对他行为的要求。

3．家长在家在校都不要给孩子规定太多的规矩，限制其活动自由。否则其逆反心理的作用会使其横下一条心，不理你那一套。

育子必读：发怒的故事

古时有一位妇人，特别喜欢为一些鸡毛蒜皮的小事生气。她也知道自己这样不好，可就是改不了。她听说有一位得道高僧很有办法，便决定去向高僧求救，希望高僧为自己谈禅说道，化解烦恼，开阔心胸。

当高僧听了她的讲述后，一言不发地把她领到一座禅房中，落锁而去。

妇人看见高僧不说一句话就把她锁在房中，气得跳脚大骂。她骂了许久，见高僧也不理会，妇人便又开始哀求，可高僧仍置若罔闻。最后，妇人终于沉默了。

这时，高僧来到门外，问她： 你还生气吗?

妇人说： 我只为我自己生气，我怎么会到这地方来受这份罪。

连自己都不能原谅的人又怎么能心如止水呢？ 高僧说完拂袖而去。

过了一会儿，高僧又问她： 你还生气吗?

不生气了。 妇人说。

为什么？ 生气也没用。

你的气并未消逝，还积压在心里，爆发后将会更加剧烈。 高僧说完又离开了。

当高僧第三次来到门前时，妇人告诉他： 我不生气了，因为不值得气。

高僧笑道： 还知道值不值得，可见心中还有衡量，还是有气根。

妇人问高僧： 大师，什么是气?

高僧没有回答，只是将手中的茶水倾洒于地，说道： 什么是气?气便是别人吐出而你却接到口里的那种东西，你吞下便会反胃，你不看它时，它便会消散了。

孩子，我要对你说

1．孩子，人生苦短，匆匆即过。若将有限的精力消耗在无限的烦恼上，无异于作茧自缚，引火自焚。如果为了那些鸡毛蒜皮的小事耿耿于怀，那就更没有这个必要了

2．为了消除愤怒，首先你要以用一种恰当的方式勇敢地表示自己的愤怒；然后，以新的思维方式让自己保持精神愉快，将外界控制转为内在控制；最后，不再对任何人的行为负责，不因为别人的言行影响自己的精神状态。

心态14：别把埋怨挂嘴边(1)

关键词：牢骚/Discontent

在现实生活中，我们常看到一些孩子总是对自己所处的环境感到不满意，从而产生了一系列的烦恼。比如：没有考上理想的学校，不是反省自己不够努力，而是抱怨父母没有 后台 ，无法让自己进名校；抱怨母亲从街头的小摊上给自己买运动鞋，而不是在大商场里买名牌产品，却没有反省家里的经济有多么拮据，父亲下岗，全靠母亲捡废品维持生计；经常逃学去网吧，挨父母的批评后，不反省自己身为学生，应把精力放在学习上，反而责怪父母不近人情，不该收缴自己的上网费；上初二开始就给女生写 爱的纸条 ，被女生家长告到学校，不反思自己早恋的行为会伤害双方，反而责怪对方的父母思想太保守

有一个孩子从小学二年级就开始练小提琴，已经十多年了。一方面出于自己的爱好，另一方面一直寄希望于文艺特长能对高考录取有利。在高考前夕，有一所重点大学承诺，只要他的高考成绩超过该省的重点线，就录取他。

可惜，高考时他的成绩没能达到分数标准，与重点大学擦肩而过。于是，一家三口便互相埋怨了起来。

妈妈说： 当初我让你一心一意地学习，咱考大学不图文艺特长，而是凭实力、凭本事，你偏偏想走捷径。结果怎么样？你又不比别人笨，要是把那些练琴的功夫腾出来学习，达到省重点线根本没问题。在一旁的爸爸也开始了埋怨了： 高三开学分班时我就让你学文科，一来轻松些，二来跟理科相比算你的强项。你偏要选理科，说你们学校理科教学水平高，文科不如理科。不听我的话，怎么样？今年要是考文科，通过省重点线根本不成问题，考理科，一差差几十分！

孩子觉得委屈，争辩说： 我没考好，你们把所有的道理都占了。当初你也说我们学校的理科老师强，不是还找班主任交换意见吗？班

主任也这么看，你们就回来告诉我理科好。现在怎么全都成了我一个人的主意？！

就这样，一家人没完没了地埋怨起来，可是最终也没有找到好的解决办法。

其实，牢骚纯粹是一种情绪的发泄，除了能够获得心理上暂时的满足之外，对解决问题是一点作用也不会有的。如果某些烦恼的事情已经发生了，既然发牢骚无法解决，就应当正视它，化解它。

父母与子女间要多理解，少抱怨

理解万岁！ 这曾经是颇为流行的一句话。在现代社会里， 理解 二字也一再被父母和孩子们提起。一些父母经常对孩子说： 你怎么变得这么不理解和体谅我们？我们辛辛苦苦在外面挣钱，还不是为了将来把你送出国留学吗？ 孩子们则抱怨道： 您们怎么这么不理解我，是挣钱重要还是我重要？您们整天只知道挣钱，从小就把我扔在奶奶家里不管，您们是陪我逛过公园，还是陪我上过木偶剧院看过演出？您们了解我内心的真正需要吗？

可见， 理解 二字在今天依然可贵，理解别人是一切感情的基础。父母子女之间如此，夫妻之间如此，朋友之间也是如此

在一个家庭里，理解是维系亲情的纽带，是心灵沟通的桥梁。理解是相互的，父母理解孩子，孩子才会理解父母，进而逐渐理解、体谅周围的人。如果父母不先尝试着理解孩子，而一味奢望孩子理解自己，则几乎是不可能的事情。下面两位父亲的做法，就说明了这个道理：

儿子小华是个超级篮球迷，但赵先生对此却丝毫不感兴趣。有一年暑假，赵先生却带着儿子看遍市里几支主要篮球队的比赛，虽然为此耽误了不少时间，也花了一定的费用，但他却认为特别值。

有人问赵先生： 你真的非常爱看篮球吗？

他回答说： 不，我只是非常爱我的儿子。我理解他对篮球的执着，所以我愿意花时间陪他看球赛，这也是他所希望的。

另一位父亲李先生是某科研所的研究员，他把大部分精力用在项目研究上，对不肯用心学习、只知道贪玩的儿子，总是斥责加体罚，因此父子间的关系很恶劣。

有人问李先生： 你怎么对儿子如此严厉呢?

心态14：别把埋怨挂嘴边(2)

他回答说： 他太不理解、体谅我，总是让我失望，因此我只能如此对待他。

没想到在一旁的儿子插话道： 您理解过我吗？您知道我现在最想得到的东西是什么吗？您了解我的爱好吗？您知道我喜欢吃什么、穿什么颜色的衣服吗？

后来，李先生和儿子的关系越来越僵，几乎到了水火不相容的地步。

同样是教育，两对父子之间的关系为什么会有如此大的差别呢？

前者是因为父子之间相互理解；后者则连最基本的沟通都没有，因此关系出现裂痕，便是理所当然的事了。

【父母应该做的事】

1．家长主动站在另一方的角度去考虑问题，就会发现对方之所以那样要求自己，都是有充分理由的。如此一来，家长与孩子之间就不会相互抱怨、指责，取而代之的就是理解与支持了。

2．家长不能只强调孩子体谅自己，当孩子有心理困惑或其他难处时，父母也要体谅、关心孩子。

育子必读：牢骚的故事

雯雯是一个喜欢发牢骚的女孩，遇上一点事情，总是牢骚满腹，怨天尤人。上学的时候，雯雯总是埋怨老师没有把她教好，使她的成绩无法得到提升，还说老师太偏心，对那些成绩好的同学非常看重，对自己总是爱理不理；埋怨那些成绩好的同学清高，总是一副冷漠的样子。

好不容易熬到了大学毕业，参加工作后，雯雯这个爱发牢骚的毛病一点都没改。已经工作了二年多了，眼看着许多比她后进公司的同事都比她强，她依然没有得到提升，便常常埋怨： 我到公司这么多年

了，按理说，没有功劳也有苦劳，为什么却一直升不上去？一定是有人看我不顺眼，故意算计我！

一旦有同事得到了老板的重用，她总爱挖苦别人： 某某到公司不到三年，可是升官发财都有他的分，唉！比起逢迎拍马，我是一点也不如他！ 真不知道老板是怎么想的，像我这种人才，在这个行业里待了这么多年，居然还没有出人头地，老板真是太不公平了！

在生活中，雯雯也常常把炮火指向生活空间的每一个角落里，埋怨这个、批评那个，看谁都不顺眼，好像全天下的人都做了对不起她的事似的。不但如此，她还整天喋喋不休地到处煽风点火，找人咬耳朵，拼命把自己的怨气往别人身上倒，自己不开心也就罢了，还老想把别人一起拖下水。

孩子，我要对你说

1．孩子，如果你需要经常发泄，可以在自己的卧室中挂一个沙袋去施展拳脚，把心中所有的不平与愤怒统统让它去承受，然后使自己的心态保持平静。

2．不要在人前人后地抱怨不停，牢骚满腹，这样你不但解决不了问题，反而会使问题变得越来越糟。

心态15：让绝望远离希望(1)

关键词：悲观/Pessimistic

孩子的个性除受先天遗传因素的影响外，更重要的是受后天环境的影响，长期生活在友好和睦的人际关系中，就会乐观、开朗、积极、主动。反之，孩子就会变得悲观、沉默、消极。

思思是一个悲观的人，她的悲观情绪表现得可谓面面俱到，真是令人担心。

思思长得不高不矮，不胖不瘦，皮肤白皙，也算得上一个小美人，邻居朋友见了总爱摸着她的头爱怜地夸赞几句。一般的孩子听到别人夸自己漂亮一定会高兴，但是她却一点也不为此而高兴，反而老是唉声叹气地说： 漂亮有什么用，还不是很快就会变老，老了就不漂亮了，再说了自古红颜多薄命，说不定我今后福薄不长命。 她爷爷奶奶听了这话都差点气出病来。

思思的学习也算得上是非常优秀的了，父母对她没有太高的要求。有时考了第一名，大家都替她高兴，她却一点也不高兴，说 我真担心下次还能不能考到第一名。 新学期开学时，她的坐位在教室的最前面，回来后跟父母讲，妈妈说： 那好啊，坐前面听课都听得清些，看黑板也也看清些。 谁知她却说： 坐在最前面，老师老在前面晃我会紧张，而且粉笔灰也多。 结果过了一个月班里重新调整坐位，她坐到后面去了，回来后她还是唉声叹气地说： 我坐到后面去了，老师对后面的学生肯定没有对前面的学生关注。 别人家的孩子放学回家都是高高兴兴的，而她却说： 有什么好高兴的，明天不还是要来吗?

在生活方面也是这样。有一天，思思放学回家，妈妈问她： 我们明天买只鸭子吃，好吗? 思思摇头： 不吃，要是有禽流感怎么办? 妈妈说： 那就蒸肉饼汤给你吃吧! 思思还是摇头： 不吃，猪肉里含有瘦肉精。 妈妈愣了一下，说： 那就吃牛肉吧，牛肉的蛋白质含量高。 思思依然摇头： 不吃，要是有疯牛病怎么办? 妈妈气不打一处

来： 那好，我什么也不买，你就吃白菜吧！ 思思不生气，还是那句话： 不吃，白菜有农药残余。 妈妈听了差点没晕过去。

对于孩子的这种悲观情绪，父母除了多与孩子进行交流，培养他的自信心之外，还有一个很重要的方面，就是首先父母要相信自己的孩子，给予他鼓励和支持，更重要的是要帮助他进取，克服一些现在克服不了的困难，只有这样，才能教会他以正确的态度和措施保持乐观。

不要否定孩子的未来

做父母的大都希望自己的孩子出类拔萃，但如果孩子无法满足父母的期待时，许多父母便会感到悲观失望，灰心丧气，从而常常在不经意间对孩子的未来加以否定。

曾经有过这样一个的孩子，别人都说他是一个 问题少年 ，可接触过他的人却发现问题不是这样的。这个孩子虽然成天一言不发，可内心世界却特别的温驯、细腻。下面的一篇作文，就是他这种心迹的表露：

我是一个少年，父母都说少年没烦恼，可他们不知道，我的烦恼也不少，但我并不把烦恼说出来，大家都知道我是个不爱生气的女孩，可是每到一件烦心的事情涌上心头，我就会悄悄地落泪。

这次考试成绩十分不理想，我的心里负担很重，怕亲戚朋友们笑话，更怕父母当着亲友的面说我，让我下不来台。可怕什么就偏偏来什么。放学回家后妈妈总是唠叨个不停，我克制着自己忍受着无情的责备，可爸爸却偏要火上浇油。他们俩对付我一个，我真是有口难辩。说实话，我也努力了，每天我都在认真地学，可是 爸爸妈妈，我想对你们说，我的心已经不止一次被你们伤害。面对这些，我一滴眼泪都没有掉过，一点苦都没有向你们倾诉过。我怕你们伤心，我这么体谅你们，你们难道就不能维护一下我的自尊心吗？每次我的成绩理想时，你们就说： 这有什么，成绩还是太低了 成绩不好时更是一顿批评。我不止一次地想：难道上了5年的学，我就没有成功过一次吗？我

什么时候能听到您们这样说：嗯，还可以，别骄傲，下次再拿好成绩！成绩不好时我能听到：别灰心，加油干，咱们追上去！

心态15：让绝望远离希望(2)

爸爸妈妈，我已经长大，给我一点自尊和自信吧!

小时候爸爸妈妈对我倍加爱护和体贴，让我感到生活是那么的充实，又是那么的愉快。可长大后，你们都像变了一个人似的，不但不理解我，还时常用一些刺耳的话刺伤我，常常使我觉得无地自容。

记得一次数学考试，因为那时太姥姥刚刚去世不久，妈妈心里万分难过。可我偏偏又没考好，回到家后，我胆怯地从书包里慢慢地拿出卷子，然后小心翼翼地放在桌子上。您看了后竟然大怒： 78分，怎么考得这么差？真是不争气！ 您大喊着，我顿时吓了一跳，一下子哭了起来。 还有脸哭呢！ 您大喊道。我听了哭得更厉害了。您因为生气，拿着卷子，三步并作两步，就走到屋里，啪的将门关上。事后我觉得这样也不对，于是就去想您认错。

谁知，我刚想认错，您就对我说： 去，我没有你这样的女儿！这句话，使我深感痛心，我想这不过是一次小小的考试，难道我真地就那么无可救药了吗？我心里乱得一团糟，觉得什么都无法挽回。忽然之间，我觉得自己成了一个废人，再也没有变好的机会了。

亲爱的爸爸妈啊，你们对我的了解还太少太少。我不希望在一个总是被批评，责备，否定的环境中生活，我想有个快乐的童年，也同时能像以前那样温馨快乐。

恨铁不成钢，急死亲爹娘 ，这话一点也不假。高投入的目的是为了高产出。可是，许多父母遗憾地发现，自己是高投入低产出，甚至产出了相反的东西，于是，做父母的便恼怒起来。

父母的恼怒往往先用语言发泄，因为恼怒就什么都说，越说越狠，譬如，孩子做了错事，造成很大麻烦。有些父母说： 你呀！从小不学好，长大了是进监狱的料！ 有的孩子考试成绩很糟，父母则说：你简直是猪脑子，天底下还有比你更笨的孩子吗？ 你还不如XXX？

也许父母没有意识到，这些对孩子否定性的言论，效果是非常糟糕的，年龄小的孩子自我认识能力差，自然会有些相信父母的话。他们会想：我是天底下最笨的坏孩子，再努力也没用了。孩子的自尊心会受到严重的伤害，甚至攻击性行为增多，与父母冲突频繁发生，从而使父母陷入更大的烦恼之中。

其实，每个孩子在成长过程中都会出现一些问题，只是有些父母比较明智，巧妙地度过了危机。聪明的父母在对待孩子时总是相信孩子是好的；相信孩子是聪明的；并且永远鼓励孩子，从不挖苦孩子。

【父母应该做的事】

1．父母切不可处处 否定 孩子，要多鼓励孩子、帮助孩子，更重要的是 肯定 孩子。

2．做父母的不能只看到孩子的短处，要发掘孩子的优点和长处，再加以发挥。

3．父母应时刻给孩子鼓励和支持，在心灵上为她排忧解难，做她背后的支持者。这时，父母的支持和鼓励，哪怕只是一个会心的微笑，对于孩子来说都是一剂特效药。

育子必读：悲观的故事

小杨与他的大学教授巧遇，老教授关心地询问他的近况。小杨经昔日的恩师这么一问，仿如久旱逢甘霖一般，将自己从离开学校，进入目前工作的公司之后，所有遭遇的不顺利情形，一五一十地对老教授尽情倾诉。

老教授耐心地听着小杨的抱怨，好不容易等到年轻人告一段落，老教授才点点头，说： 看来，你的状况似乎不是十分理想。不过，重要的是，你有没有想过要改变这种现况，让自己过得好一点呢？

小杨急忙回答： 我当然想要过得更好呀！请问教授，有什么诀窍吗？ 老教授神秘地笑了笑： 的确有诀窍，你明天晚上若是有空，到这个地址来找我。

说着，老教授递了张名片给小杨。第二天晚上，小杨来到老教授的住处，那是在市郊的一处简陋平房。老教授看到年小杨高兴地在屋外摆了两张凉椅，说和他一起聊聊。

老教授言不及意地和小杨聊了半响，小杨就急着要老教授告诉他，如何才能使自己过得更好。老教授微笑地着天上的星星说： 你可以数得清天上有多少星星吗？ 小杨抓了抓头： 当然数不清了，这和我有什么关系？

老教授望着小杨，语重心长地道： 孩子，在白天，我们所能看到最远的东西是太阳；但在夜里，我们却可以见到超过太阳亿万倍距离以外的星体，而且不只一个，数量是多到数不清的。 老教授继续道：我知道你的处境不顺利。但若是年轻时便一帆风顺，终其一生，你也只不过看到一个太阳。而更重要的是，当你的人生进入黑夜时，你是否看到更远、更多的星星？

听了教授的话，小杨顿时明白了，他谢过教授，大步地向家走去。

孩子，我要对你说

1．孩子，人生苦短，你应该珍惜上天赐予的生命，不应该把时间浪费在哀叹命运的不公上。

2．要带着振作的精神和自信的笑容开始启程，去迎接人生征途的险阻和持挑战。或许前方的路尽是坎坷，或许会伴有上帝对你的祝福，但请你一定要记住，不远的前方，成功一定在等待着你。

3．快乐是一天，不快乐也是一天，何不过得快乐一点呢？确实如此，生命的周期并不很长，你没有道理要每天活在痛苦中。

心态16：走出自设的泥潭(1)

关键词：自卑/Feelinginferior

在自卑心理的作用下，孩子在遇到困难、挫折时往往会出现焦虑、泄气、失望、颓丧的情感反应。一旦做了自卑的俘虏，不仅会影响孩子的身心健康，还会使聪明才智和创造能力得不到发挥。

一位黑人母亲带女儿到商场买衣服。一个白人店员挡住女儿，不让她进试衣间试穿，还傲慢地说： 这个试衣间只有白人才能用，你们只能去储藏室里一间专供黑人用的试衣间。 可母亲根本不理睬，她对店员说： 我女儿今天如果不能进这间试衣间，我就换一家店购衣！ 女店员为留住生意，只好让她们进了这间试衣间。

又一次，女儿在一家店里摸了摸帽子而受到白人店员的训斥，这位母亲再次挺身而出： 请不要这样对我的女儿说话。 然后，她对女儿说： 康蒂，你现在把这店里的每一顶你喜欢的帽子都试一下吧。 女儿快乐地按母亲的吩咐，真把每顶自己喜欢的帽子都试了一遍，那个女店员只能站在一旁干瞪眼。

面对生活中的各种歧视和不公，母亲对女儿说： 记住，孩子，这一切都会改变的。这种不公正不是你的错，你的肤色和你的家庭是你不可分割的一部分。这无法改变也没有什么不对。要改变自己低下的社会地位，只有做得比别人更好，你才会有机会。

从那一刻起，不卑不屈成了女儿受用一生的财富。后来，她荣登福布斯 杂志 2004年全世界最有权势女人 宝座，她就是美国国务卿赖斯。

在赖斯小的时候，当她面对歧视和不公正的各种待遇时，如果她的母亲要求她忍让，顺从，那么，还有今天的赖斯吗？不会，因为一个被自卑感包围的孩子，是没有勇气和力量去改变命运的。而赖斯的母亲显然意识到了这一点，因此，无论在什么情况下，她都是鼓励赖斯，帮助她驱赶心中自卑的阴影，从而使赖斯能保持自信，并且这种

自信又帮助她一步一步走向白宫，走向 国务卿 那个令万人敬仰的宝座。

正视自己的长处和不足

在孩子在成长的过程中，总是会遇到这样或那样的困难，促使孩子走向成功，还需要我们做父母的帮助他们正确面对成长过程中所遭遇的困难，并且让他从中正视自己的长处和不足，从而勇于面对，找回自信。

有一名幼儿教师，她女儿从中班到大班一直都在自己任教的幼儿园上学，她每天带着女儿上下班也很方便。可是，却养成女儿很强的依赖性，再加上她的同事对女儿要求也不太严格，以至于养成自由，娇气的性格。

后来，她决定将女儿转学到青少年宫，借此来锻炼一下女儿的独立性和适应能力。起初，女儿的表现非常好，经常受到老师的表扬。可是突然有一天，女儿哭着闹着说什么也不去幼儿园了。原来有一天，上舞蹈课练习下腰时女儿嫌疼哭了，结果被老师当众狠狠地批评了一顿，女儿觉得舞蹈老师不喜欢她，说什么也不想去了。

于是，这位母亲微笑着鼓励女儿说： 不要紧，你是第一次学嘛，有的小朋友已经学过几次了。你还记得吗，面试的时候，老师也表扬过你呀，说你表情好，夸你韧带柔软，这次批评你是因为对你的要求高，希望你做得最好，跳得最出色，不是吗？再说刚开始学跳舞是有一点疼，如果每个小朋友都像你一样大声乱叫，老师怎么教你们呢？疼的时候轻声吭吭，坚持一下，多压几下。有的动作是有一点难，只要你努力一点，多练几遍，慢慢的你就不会疼了。动作也做的漂亮了，老师也就会表扬你了。 女儿听后破涕为笑了： 妈妈，我知道了，我会跳得比别人好的，让老师喜欢我。

从这个故事中我们可以看到，平日里那些在家庭里，或是幼儿园中得到关注较多的女孩一旦遇到挫折，碰到困难，往往会产生比别人

更严重的障碍。如果这种障碍得不到及时的排解和疏导，久而久之，就会阻碍孩子的健康成长和发展，甚至会影响到孩子的一生幸福。

【父母应该做的事】

1．父母应该重视孩子的心理健康，帮助女儿正视自己的长处和不足，使她在活泼、愉快、自信中成长。

心态16：走出自设的泥潭(2)

2．告诉孩子，在为自己的长处自豪的同时，也应该看到自己的短处，扬长避短，才是根本所在。

3．正视自己所拥有的长处时，应该谦虚谨慎，戒骄戒躁。别人拥有长处，就应该谦虚地向人家学习，取长补短，也就能够让自己的长处更长，短处得到相应的弥补。

4．欣赏自己所拥有的一切，重要的是拥有一种自信的心态，拥有一种勇于把学习付诸实践的行为。

让孩子客观地与他人比较

对于成长中的孩子来说，拿自己与同龄人比绝对没有什么错，关键是怎么比法。要是不客观地夸大自己、贬低别人，这样只会是夜郎自大。用这种方式树立起来的自信心，充其量只是盲目的自信，是吹胀的气球，维持不了多久，到头来只会是自欺欺人。相反，如果主观地夸大别人而否定自己，也是不对的，那就是盲目的自卑，是被自己的错觉所误导的结果，最后使自己失去竞争的勇气。

黑龙江理科状元孙超在中考考入哈尔滨三中后，由于该校是哈尔滨有名的中学，第一次入学的摸底考试时，她仅进入到年级的前40名。孙超立即就感觉着矮了许多同学一截，回到家里，常和父母讲××同学是数学天才，××同学语文功底好 一副甘拜下风的样子。完全失去了在初中时的那股子 傲气 。

孙超的父亲听她经常这么说，立即看到了问题：女儿从初中走进了强手如林的重点高中，竞争将会更加激烈，女儿需要有个重新定位的问题。如果此时不能把心态摆正，就很容易被埋没，搞不好甚至会打垮女儿的自信心！

为了能让女儿客观地看待自己与他人，孙超的父亲开始和女儿一起分析优势。如女儿在学习中各科均衡发展，没有偏科现象，各科成绩都是名列前茅的，就是稍弱一点的语文也是中上水平，不像有些学

生只是个别科目特别突出，而各科发展不均衡。况且这也并不说明对方有多聪明，只不过说明他对这一科目的学习更有兴趣，投入的间更多，学习方法更对头。

女儿答题较慢，不像有些同学答题那么利索。可她这样答题也有优点，就是答题较稳，出错率低 不就是这样在一项一项比时的过程中。孙超客观地看到了自己的优劣势，又客观地看到了别的同学的优劣势，自信心自然上来了。

然后，孙超的父亲又耳濡目染教女儿该如何取他人之长，补己之短，把自己的劣势也变成优势，这样在竞争中自然也就会胜出。孙超听到这些话后，信心更足了。

可见，当孩子在某些方面感觉比不上他人时，一定要教孩子客观地对待他人的长处与优势。要让孩子客观地看到自己身上的长处和短处，同时也要客观地看到别人身上的长处与短处，取别人之之长。补己之短，这才不失为上上之策。

【父母应该做的事】

1．要让孩子树立正确的是非观，才能自觉地以此为评价自己的标准，心中有了一把尺子，才能清楚地量出自己的缺点和不足，自我评价的能力也就自然而然地提高了。

2．形成和谐、民主的家庭气氛，开展相互评价，使孩子在家庭中受到教育，正确认识自己。

3．家长对孩子的评价要恰如其分，让事实说话，以理服人，又要严格要求，这样，才能促使孩子自我评价能力的发展。

育子必读：自卑的故事

罗忠福出生于20世纪五六十年代的一个资本主义家庭，他为自己的家庭成分而自卑。从中学时代起，他就开始尝受被歧视、被批判的屈辱。读了半年大学，因为家庭成分问题而被当地卡住户口，被迫痛苦地退学。

在罗忠福20岁时，父亲辞别了人世，母亲只好给人看孩子、洗衣服、挑煤维持生活。母亲被迫干这种低贱的工作，使敏感的罗忠福深深感受到人生的耻辱。25岁时，他被分配到一家小工厂当合同工， 师傅 竟以成分不好取笑他： 会读书有什么用，还不是跟我这个不会读书的人当学徒？一呆就是一天。他真想往长江中一跳，以死来解脱这折磨人的 自卑 与屈辱。

正是这个自卑到不想活的年轻人，通过自己的努力终于寻找到了人生的新出路。当罗忠福从文革牢狱里出来时，已经是40岁的人了。他依然凭借着顽强的毅力，从头开始学习经商，不畏失败挫折，顽强奋斗十多年，终于成为世界知名的中国民营企业家。

孩子，我要对你说

1．孩子，自卑如同作茧自缚，不冲破自卑这层茧，就难以走出孤独的沼泽。一个人只有充分相信自己，才能使别人相信你；只有钻了出自织的茧，才能克服自卑的产生。

2．自卑的人都在行动之前，把困难想象得难以逾越，其实，当你行动起来时，克服困难的力量是难以想象的。

3．要客观地分析自我，认识自我，热爱自我，树立起生活的勇气，那么你就可以轻松地克服自卑的心理。

上一章 返回目录页 下一章

命运的不公、屈辱和刻薄，使罗忠福深感难以摆脱的自卑。一次，他在长江边徘徊，

心态17：别跟自己过不去(1)

关键词：烦恼/Worry

青春期是每个人从童年过渡到成年的必经之路，在这个时期不论是生理、心理、体貌还是性格上都会有很大的变化，这样也引发了不少问题。最常见的例如青春期的女生胸部发育很明显，有很多女孩子总会因为这个而害羞，所以走路的时候都不能够做到抬头挺胸，久而久之，这些女生们就变得驼背起来。生理上的变化必然引发一系列的心理反应，然而在中国的传统教育下，他们又无法倾诉和交流，于是秘密产生了，烦恼感也随之而来。

一位家长向医生咨询：一向听话内向的儿子在暑假里特别热衷于外出向同学借书，在家里却整天沉默不语、精神恍惚，除了吃饭就是躲在房间里看书。几天前，趁着儿子不在家时，她偷偷地从他抽屉里，看到一本人体结构的书和描写男女之间不健康的书，最令她难堪的是，床底下竟还有着忘了扔的卫生纸团。这位家长感觉自己简直像被惊雷轰击了一样，不知如何是好。

对于这些情况，做父母的千万不要觉得如临大敌，也不要回避。青春期的孩子性意识开始觉醒，他们的好奇心特别强烈。渴望了解性的有关知识。父母应有意识、有目的地看一些青春期生理卫生教育的书，然后适时、适度、适当地与孩子进行私底下交流，也可以谈一些自己身体状况发展的情况，帮助孩子了解身体结构、生理卫生、心理需求，并引导他能正视自己，有些想法是正常的，要会克制和疏导自我，使处于青春期的孩子性心理知识教育与心理发育同步进行。

对于孩子和父母来说，青春期是令人烦恼的过渡阶段。父母若指导不当，会严重影响父母与孩子的感情交流。其实，孩子在这个年龄只是追求自己的独立人格而已，并不像有些父母想的那样 不听话 。只要父母指导得法，是完全可以顺利地度过这一成长阶段的。

进入青春期的孩子，不论从身体上，还是心理上都有很大的变化。心理上，女孩子比以前更害羞。男女孩子开始以一种新奇的目光注意异性，开始注意打扮自己，开始在乎自己在异性面前的形象，开始在乎异性的感受。也开始了想入非非。

因此，他们逐渐变成了一个小大人，开始自傲，自我欣赏，再加上身体急剧变化的不适应，他们也就变得越来越不听父母的话、老师的话了。其实，这时候的父母更要意识到，孩子是你一个很好的朋友。只是你要讲究方式方法，在生活上把他们看做你的孩子，无微不至的关心照顾他们，在心理上给他们发挥的空间，欣赏他们，赞扬他们，鼓励他们，多说些肯定的话，加强它们的自信心，就可以使他们的孤独感逐渐减少，暴躁的情绪也就很容易平静下来。

了解孩子的心态

不少家长反映，自己上初中的孩子经常上网上到三更半夜，不听父母的话，交流起来又特别困难，往往是不欢而散。亲子冲突格外明显。其实孩子的叛逆，很大程度上是因为青春期这一特殊的年龄阶段所带来的 果实 。作为家长如果能看清问题的实质，就不必觉得如狼似虎般可怕，而要试着去了解这个时期孩子的特点、心态，与孩子共同面对青春期。

即使放暑假成天在家，儿子跟我之间每天的交流时间也不到半个小时！ 女儿每天除了上辅导班就是自己上网跟同学聊天、打电话，根本不理睬父母，说多了还嫌烦！ 显然，许多父母都非常希望和孩子交流沟通，了解孩子的真实想法，但面对自己相处多年的孩子，却突然不知道如何表达才合适，于是总觉得是自己的孩子不懂事，抱着这样的心理和自己的孩子交谈肯定不会是愉快的，这也就更加深了孩子的叛逆心理，他们总觉得父母专制、唠叨、不了解自己，说什么都是白说。

其实，叛逆心理是孩子成长过程中的一种心理状态，在14至18岁的孩子中表现得尤其明显，这个时期的孩子对家长和其他教育工作者

心存对抗，他们内心也明白按照大人的意愿行为做事的合理性，但他们却有意违抗父母的意志，只在乎和父母对抗时的快感，看见父母生气、伤心自己反倒高兴，家长遇到这种情况往往心中忧虑，甚至束手无策。

心态17：别跟自己过不去(2)

小路正在上初一的他非常喜欢摆弄计算机，父母则简单禁止他 玩电脑 ，一味要求他放学回家必须做多少作业、多少遍练习。这种严厉的管束引起了小路的不满，既然父母在家不让他做自己想做的事情，他就有意不用功，让成绩一落千丈。明知这样做不对，小路依然我行我素，他甚至喜欢看到父母不舒服、干着急的样子。

可见，叛逆心理在孩子的身上，表现得是最为集中的。比如表现在学习方面，若是父母把个人意愿强加给孩子时，他们不仅不会按照父母的吩咐去做，还会采取报复手段，故意不学习。

尤其是在现代社会中，各种新科技、新潮流不断涌现。作为父母应予以正确的引导和鼓励，不能以一成不变、简单粗暴干涉的方式来约束孩子。而应该在平时多留意社会的发展和孩子的想法，注意与孩子沟通，使孩子的个人爱好与他长远的人生目标衔接上，从而共同促进孩子的健康成长。

其实，孩子之所以产生叛逆心理，第一是因为他们的心理随着这个年龄段自身的变化而变化，第二性征的出现给他们的心态造成了冲击，他们面对自身的变化常常感到不知所措，从而产生了浮躁心态和对抗情绪；第二是由于青春期心理的特殊性，他们觉得这个时候的他们已经像个成年人，因此在面对问题时他们常常呈现一种幼稚的独立性，并未成熟的他们会处在反抗期内，不由自主地就像和父母对着干。

对于那些特别难驾驭的孩子来说，也不要惊慌，更不要愁眉不展，而要关心他们，观察他们。他们感兴趣的事情，你不妨试着去做，并逐渐跟他们交流经验，这种做法是先让他们跟你有共同语言，然后慢慢的引导他们到你的轨道上来。凡事都要找到可以肯定的东西，即使他某件事很不对，也要先绕过此事，对他们的一些比较好的

事赞扬一番后，再绕到此时上来，发表自己的观点，让他评说，只有从小事入手，才能深入浅出达到教育的目的。

【父母应该做的事】

1．要尽早了解孩子出现的生理和心理上的变化，认识到他们出现的这些变化不是什么大问题，坦然地去接受这种变化。

2．学会站在孩子的角度和立场上和他们倾心交谈，通过对话达成共识。

3．找出他们产生叛逆心理的原因，然后有的放矢，对症下药。

4．在出现比较激烈的叛逆心理时，要学会心平气和地去开导他们，也可以适当地请教心理专家，用理解的心态逐步解决问题。

不做唠叨父母

许多父母往往不了解自己的孩子，总是对孩子持有过高的期望，希望孩子都乖巧听话的、事事顺从自己的心愿。若有不顺心就翻来覆去、不停地说教，而说教总是少不了指责、批评、报怨，有时甚至讽刺挖苦，孩子当然不爱听，甚至会感到厌烦、反感。作为父母，常常唠叨不仅让孩子厌烦，招致怒气，还会有损父母在孩子心中的形象。所以，做父母的一定要注意，不要做唠叨父母。

李太太的女儿已经上初中了，但是她却不像别人家的女儿一样懂事，一点也不让她省心。

晚上，李太太听说女儿最近学习成绩有点下降了，现在却不认真做作业，倒把一本杂志捧在手里看得爱不释手，便说了她几句，无非是希望她专心学习，将来考一所好的大学。可李太太还没说上二句，她就说： 妈妈，你怎么这么唠叨？ 我能不唠叨吗？你看你语文作业一点也没做，你在干什么呀？每天晚上作业总要做到十点多，你哪有时间看课外的知识？ 李太太没好气地又唠叨着。

妈妈，你难道没有发现你越来越爱唠叨了吗？ 李太太心想：是呀，我怎么会变得这么唠叨呢？每天我要提醒女儿，早餐一定要把鸡蛋吃了，那样营养才能跟上，否则上课没精神；上课思想要集中，不

要走神；做作业要坐端正，否则会成驼背斜肩；放学后整理书包，别落书本在教室了；要把所有该背的课文和词语背了，不仅要背课文和词语，还要背词语的解释，只有知道这个词的意义，你才会知道在什么地方用它；上学记得带水；在路上要注意汽车 天哪，不仅女儿烦，连李太太自己都烦了。

心态17：别跟自己过不去(3)

以前李太太就对自己说，以后一定不会做一个唠叨的女人。可从女儿出生的那天开始，李太太就知道自己做不到了。为了教她学会一句话，为了让她学会一个动作，李太太都不知要把那简单的语言重复多少遍。有时说多了，自己都心烦了，就提高嗓门大声呵斥。

久而久之，女儿就嫌李太太唠叨，对她比较反感，听不进她的话。连李先生也说李太太早上三天两头地 河东狮吼 ，对自己的女儿哪有那么凶的。李太太也不想那么凶，但说多了又不听，自然就压制不住内心的怒火。

作为父母，若处处以一个长者的身份指挥着孩子的一言一行，是很难走进孩子的心灵世界的，我们必须行动起来克服唠叨。家庭语言的低声调是母女关系和谐的一个重要因素，也有利于避免气氛恶化。父母要多和女儿讲悄悄话，用亲切的口吻在她耳边轻轻地说，比起不停地唠叨的作用要大得多。

【父母应该做的事】

1．孩子犯了错误之后，父母当然要及时的给予批评，但是批评孩子要注意时间，不要在自己和孩子都气急败坏的时候，应该在双方都心平气和的时候进行。

2．父母关心孩子虽然是正常而应该的，但如果经常在她身旁督促，或唠叨不休，给孩子最大的 帮助 是干扰孩子的情绪，令她觉得像是罪犯般被人监视着一举一动。

育子必读：烦恼的故事

在京城闯荡了好几年的小王利用分期付款的方式买了一套新房子，他对这套房子很满意，惟一美中不足的就是书房的面积太小，以至于他在里面读书写作时，经常有一种压抑的感觉，为此烦恼不已。

后来，小王想出一个办法，把书房的几面墙都装上镜子，镜子的反光让他觉得书房大了不少。可是过了一段时间，他觉得书房又一天

天小起来，他百思不得其解。后来，每当他工作时，一抬头便看到自己的影子，竟莫明地感到心惊胆寒起来。

于是，小王只得去向心理医师求助，将心中的烦恼与疑惑告之医生。心理医生听后说： 你的书房四周都是镜子，每天眼睛里就只有自己，看不到别的事物，感觉当然小了。如果你能少顾盼自己，多看看四周的景物，书房就会变大的。你何不把镜子换掉呢?

小王听了后，回家将四壁的镜子拿掉，又将两面临街的墙打穿，装上透明的玻璃。坐在书房里，抬眼便可看到外面街上的树木、行人和大路上的街景，世界仿佛一下子变大了。小王很高兴地享受了一段时间。

可是没过多久，小王又产生了新的烦恼。外面的喧闹经常使他有身在闹市的感觉，书房固然是大了，他却无法静下心来看书。于是他又去找心理医师，倾诉自己的烦恼： 我刚安上玻璃时，感觉视野非常开阔，可现在我发现外界的东西常常干扰我，我究竟应该怎样做才没烦恼呢?

心理医师答道： 为什么不在你的心里也安上一面镜子呢?

小王不解地看着心理医师，不知这话的意思。

心理医师说道： 你在书房安上镜子，阻挡了你向外界的视线，使你的天地变得狭小。你在书房装上透明的玻璃，和外界融为一体，但失去了自我的清静，因此烦恼不已。你何

不在心中安装一面镜子呢？一个人在面对外面的世界时，需要窗户；面对自己时，则需要镜子。这样，你才能既欣赏到外面世界的博大，又能化解烦恼。

心理医师接着说， 其实，房间中安玻璃或者安镜子并不重要，重要的是你的心。你的心广大了，书房也就宽敞了；你的心明亮了，书房也就明亮了。

然而，生活中有许多人就像为书房烦恼的小王一样，常常将注意力集中在狭小的天空中，看不到世界的广袤。因而便会在大千世界中

随波逐流，丢失了自己。我们是不是也应当为自己准备一扇窗户或一面镜子，让幸福永存心中，让烦恼快快离开呢？答案是：快快行动吧！

孩子，我要对你说

1．烦恼是一种极易感染的病毒。你若不养成及时处理的习惯，将身边的琐事打理干净，它便会在你的心间进行传播和骚扰。化解烦恼的良方就是要及时处理，定期清扫，使烦恼无处可侵。

2．当烦恼的情绪向你袭来时，就应当将它抛开，并从自身找一找烦恼的原因，学会在烦恼中寻找快乐。

3．笑对人生，阳光会更灿烂；怨天尤人，快乐也会成为烦恼。只要你在面对困难的时候不悲观、不气馁，就能有所前进，有所超越。

心态18：热情化解冷漠(1)

关键词：冷漠/Indifferent

有人说亲子之间的关系是 血浓于水 的关系，这种关系是不讲任何索取和回报的。不管他的父母身居何位，也不管他的孩子有无成就。做父母的总是希望自己的孩子能与自己融洽相处。

可是由于种种的原因，亲子之间的关系也是最容易产生隔阂与矛盾的关系。比如父母长期在外，或是父母离异。父母与子女之间很少有时间相处在一起，其情感自然无法得到培养和滋润，孩子对父母产生冷漠之感也是很正常的事情。

朱先生是上世纪90年代初，从老家湖南来东莞打工的。那时候，他的儿子才2岁半。为了改变家庭贫穷的状态，夫妻俩背井离乡地来到了一家台资企业里打工，将孩子交给了爷爷奶奶照看。

那时候，家里没有电话，一年都难得与孩子说上一句话。以至于，当朱先生每年春节回家时，孩子都不愿意叫他们爸爸妈妈。面对这种情形，朱先生的内心深处是特别痛苦的。他知道，与孩子的沟通确实太少太少了。为此朱先生感到非常自责，认为自己没有尽到做父母的责任，没有使孩子感受到父母的温暖。

有许多次，朱先生都不想去东莞打工了。想在家好好照顾孩子，让他从小就能享受到家庭的温暖。可是，在他们老家那个贫穷落后的山区里，要想依靠种田养猪来维持生计，其生活是特别艰辛的。更何况，朱先生想让孩子长大后能多读一点书，将来送他上大学，走出山门。可这些，都是需要很多钱的。所以，每次当朱先生想放弃打工之举时，又义无反顾地踏上了南下的列车。

然而，自小在爷爷奶奶身边长大的儿子性格特别内向。每年春节回家见到朱先生时，就像见到陌生人一样，除了生硬地叫一声 爸爸妈妈 外，其他的话一句也不说。晚上也不愿意和父母呆在一起，吃完饭就跑到爷爷奶奶的屋子里去了，倒像是爷爷奶奶的孩子。

现在，朱先生的儿子已进入青春期了，朱先生特别担心他的成长。可孩子与他相隔千里，有什么话，也只能在电话里说说。更何况孩子自小不是在朱先生身边长大的，有什么事也不愿意和他说。父子之间的关系不是日渐亲密，而是日渐淡漠。

朱先生不知道要如何与孩子沟通，才能化解孩子对他的冷漠，才能增进父子之间亲情。朱先生现在真的很矛盾，选择外出打工，原指望为孩子的将来创造条件，可谁知，长期的骨肉分离，却使孩子从小就缺少了应有的父爱与母爱。朱先生现在才发现，亲情对于孩子来说，是任何金钱都无法换来的。

做孩子的好玩伴

美国著名的心理学家格尔指出， 父母的出现是一种独特的存在，对培养孩子有一种特别的力量。 父母游戏是诱导孩子情感的源泉，能极大地激发孩子兴趣和兴奋，使孩子情绪愉快，性格活泼，并与在父母游戏中学到更多的自然、社会知识，判断能力得到提高，自信心和进取精神也比一般孩子要好得多。

桥桥，别动！ 桥桥，快过来！ 哦！老天！当刘妈妈领着她4岁的儿子桥桥过机场安检时，她感觉自己几乎快要气疯了。她真的不明白桥桥今天早上怎么会有这么旺盛的精力。她手忙脚乱地挪了挪包，使它们能横躺着通过X光机检查，然后让儿子跟在她后面穿过了检查门。

当刘妈妈把儿子拖到了出境厅的门口。她看了看登机口的显示器，离登机时间还有二十多分钟呢。太好了，刘妈妈想，这下我可以让桥桥老老实实坐四五分钟了。可等她转过身去找桥桥的时候，才发现儿子没在身边。

桥桥，你在哪里？ 刘妈妈着急了。

这儿呢，妈妈！ 桥桥的声音从一个座位底下传出来， 我在玩捉迷藏！

哦，真不好意思！ 刘妈妈冲着那边座位上的女孩说，桥桥正藏在她的位子下面。她又低下头去对桥桥大声地说， 快出来，桥桥，听话。

没关系的，这么大的孩子正是爱玩的时候。 那个女孩说， 他有4岁了吧？ 她问刘妈妈。

刘妈妈点点头。

噢，他真是一个可爱的孩子。 女孩微笑地说道， 这个年龄的孩子总嫌玩得不够多呢。

心态18：热情化解冷漠(2)

哦，老天，我们的桥桥可没有这个问题，他连二分钟都坐不住。刘妈妈无可奈何地摇了摇头。

女孩对刘妈妈说： 带着顽皮的孩子是一件很累人的事吧！ 刘妈妈当即表示同意。

但是，你的儿子真的很可爱，他让人觉得很友好，而且特能玩。他肯定很容易结交朋友。 女孩继续说道。

可不是吗？ 刘妈妈回答， 他每天都在不停地寻找可以玩的东西，我真想好好教训他一顿。

女孩一副欲言又止的样子，然后她对刘妈妈说： 真不知道该不该说，希望你不介意，我觉得桥桥只想与愿意跟他玩的人在一起，因为他要与他喜欢的人分享他喜爱的游戏。坦率地说，我很高兴他选择我做他的新朋友。

是这样吗？我怎么从来没这么想过呢！ 刘妈妈观察着，桥桥在椅子里扭来扭去，注视着候机大厅里这批等飞机的人。哦，是的，儿子是多么想找一个人玩啊！刘妈妈突然认识到那个小可怜是多么弱小，却又是那么热情。她多想紧紧地搂着他，可他总也坐不住！我知道为什么他总要离开我，她想，我不是一个好的玩伴，我总是阻止他从事自己觉得有趣的事。她自言自语地说，我绝不会再让他无奈地去找陌生人玩了，他最喜欢的玩伴应该是我呀。

桥桥，我们一起来玩 东西在哪只手里 的游戏好吗？ 她说。

听到妈妈的呼唤，桥桥很快转过来，满怀希望地看着她。 真的吗，妈妈？

桥桥，你猜钥匙在我哪只手里？ 刘妈妈说。

桥桥满脸放着光，兴高采烈地投入这个游戏。

实践证明，一天中与父母接触不少于2小时的孩子，比那些一星期接触不到6小时者，智商要高得多。因此，每个父母应每天抽出1～2小

时和孩子游戏，力争融入孩子的内心世界，做孩子的好玩伴。

【父母应该做的事】

1．父母应该在孩子尚在母亲肚子里时就要与他 游戏 ，让孩子一出生就能找到其梦中的好伙伴。

2．只有快乐的妈妈，才能教育出快乐孩子。孩子有孩子的天性天真、活泼、可爱。每天抽出一点时间和孩子一起做游戏不但可以给孩子带来快乐，还能让孩子增长智慧。

3．家长要给孩子更多的空间和自由，抽出时间做孩子的玩伴。解决了 玩 的问题，自然也就解决了 教 与 学 的问题。

育子必读：冷漠的故事

苗苗和爸爸在街上遇见一名乞丐，爸爸准备掏钱给乞丐，苗苗却用身体挡住了爸爸，说： 都是骗子，别理他。

爸爸不解地问道： 你怎么知道他是骗子？你没看见他很可怜吗？

苗苗理直气壮地说： 有什么可怜的。可怜之人必有可恨之处。他们不过是装出一副可怜的样子，骗取别人的同情心而已。

爸爸对苗苗的行为感到痛心，于是，生气地说： 你怎么一点同情心都没有？你听谁说他是骗子的？

苗苗丝毫没有半点悔恨，反而振振有词地说： 我还不是听你说的。你以前不是给我讲过，某某城市有个丐帮，他们白天以行乞为职业，晚上却出入各种高级的宾馆挥金如土。 看到苗苗眉飞色舞的模样，她爸爸的心里很不是滋味。

孩子，我要对你说

1．孩子，你应该多接触大自然，如平时邀几个亲朋，到郊外去转一转，呼吸几口新鲜空气，这些都有利于将情感融入山水之中、田野之上，让自然之美来消除胸中的苦闷和抑郁。

2．要学会感恩、赞美人与微笑，缩短人与人之间的距离。

心态19：兴趣是厌恶的良药(1)

关键词：厌学/Tiresofstudy

厌学 是非常具有危害性的一种心理状态，它主要表现为孩子对学习缺乏兴趣，对学习任务有抵触情绪，上课精神涣散，注意力不集中，有的孩子还对父母和老师有厌烦情绪，有的孩子则表现出消沉、不安，甚至有的孩子经常逃学，厌烦学校，想退学等。如果要求厌学的孩子学习，那么往往会使他们感到痛苦、紧张、急躁，甚至引起言语行为上的对抗和无所谓的态度。更有甚者对父母老师产生一种 逆反心理，故意对着干。

据青少年研究中心与北京师范大学教育系不久前的一项调查显示：因为 喜欢学习 而上学的学生，小学生仅占8.4%，初中生仅占107%，高中生只占43%；北京市教科院专家也调查了十几所小学，发现 不爱学习 ，觉得 上课没意思 ，在学校感到 不快乐 的小学生竟然占了近半数之多。济南市一位初一学生在课堂上还作了一首诗，表达了自己严重的厌学情绪。

唉！学校／想忘掉／书包小小／人却欲将老／上课想着睡觉／却被老师话打扰／托书发呆冲着墙傻笑／哈欠连连眼疲劳／心中风儿飘飘／幻水澹波涛／长叹暗笑／受不了／啥时？／跑！

在一些家庭里，有的孩子虽然没有通过用写诗的方式来表达自己的厌学之情，但他们却用行动直接表现了 我讨厌上学 的思想。小桐就是其中的一个。

妈妈，你别再逼我上学了。 12岁的江小桐几乎是用哀求的语气对母亲说。

为什么？妈妈可从来没有欠你的学费啊！

妈妈，这不是学费的问题，是我自己不想上。每天一进教室，我的脑袋就变得昏昏沉沉，老师讲的什么我完全不知道，您说这不是浪费时间吗？

少费话！你不读书，你还能干什么？我和你爸还指望你光宗耀祖呢！

第二天，小桐的母亲接到学校打来的电话，询问小桐为什么没来上学。

他去了呀，我看着他背着书包出门的啊！ 江小桐的妈妈说。事实上，小桐背着书包出门后，并没去学校，而是直奔市广场中心，因为那里经常有一些和他年龄相仿的逃学少年在玩滑板。

在失学的孩子中，有一部分是因为厌学而逃学的，像江小桐一样，他们之所以不愿上学，不是家里经济困难，也不是自己智力低下，而是一到学校就无精打采，对作业不感兴趣，老师讲课时要么睡觉，要么做小动作，影响其他同学学习，对老师的批评置之不理，对父母的教育更是不加理睬，或是以逃课作为反抗的手段。

那么，孩子为什么在学习上有厌烦情绪呢？从心理卫生的角度讲，厌学是腐蚀孩子心灵的蛀虫，一个孩子如果长期缺乏学习热情，并且对学习有一种畏惧情绪，最终会使他对一切学习活动兴趣索然无味，从而出现逃学或其他问题。

有关教育专家认为，孩子之所以产生厌学情绪，大多同外部教育环境有关，其中最主要的因素就往往来自于父母不适当的教育。

帮助孩子克服厌学情绪，首先应从父母身上找原因。父母对孩子过高的期望，是使他们产生厌学情绪的主要原因。不少父母对孩子的要求过高，考试成绩在双百分，古筝要达到8级，书画要得市一等奖，绘画要取得好名次，不准去科技馆玩，放学后不准和女生一起回家 在过多的要求和过多的禁令重压下，孩子往往不堪重负，就容易产生焦虑与紧张状态，进而不断出现失败感、挫折感，这时的孩子情绪极不稳定，变得恐惧、易怒、拒绝学习，导致产生对学习的厌烦情绪。

另外，孩子学习上的困难得不到及时有效的帮助，也是产生厌学的另一个重要原因。部分孩子性格内向，遇到学习上的难题不愿向老师、同学请教，因而影响成绩。当成绩不理想时，孩子就对自己更没

信心，父母如果不了解孩子的这些真实情况而一味责备孩子，孩子也会产生对学习的厌恶。

最后，孩子自身对学习缺乏正确的认识，缺乏求知欲，也是厌学的原因之一。如果一个人怀有强烈的求知欲，他就会常常处于精神振奋的状态，就会热爱学习，就不会把学习当作负担。

心态19：兴趣是厌恶的良药(2)

父母了解孩子厌学的原因后，要 对症下药 ，帮助孩子克服厌学情绪。在减轻孩子学习压力的同时，从各方面多关心孩子，这样就能逐渐培养起孩子对学习的兴趣。

有兴趣才会有动力

学习兴趣是一个人求知的起点，是培养思维和提高能力的内在动力，它处于一个特殊的位置，是搞好学习的首要条件。

小学生教育网上看到这样一则故事：

2001年全国高考爆出了这样一个热门话题：南京市第13中学理科班学生蒋昕捷，高考作文试卷《赤兔马之死》赢得满分，引起轰动。可以设想，在紧张的语文考试中，蒋昕捷临场构思，用50分钟就编撰完成以赤兔马为诚信而殒身的感人故事，所有评卷老师都给他打了60分满分。这篇高考作文在同年7月24日《新安晚报》刊登后，合肥市巢湖路小学一个9岁的三年级学生王潇发表文章 挑刺 ，除对大哥哥的高考作文取得满分表示佩服外，还指出了该文的三个错误，那就是：

第一，关羽走麦城那年是公元219年，被孙权生擒后杀害，而不是公元221年。

第二，赤兔马所说不应是吕布与袁绍连姻，应是袁术（袁绍之弟）。早在定陶之战，袁绍认为吕布似豺狼：攻取兖州，必取冀州。所以派颜良领五万兵助曹攻吕。吕布辕门射戟，替刘备解围后，袁术采用了疏不间亲之计，派韩胤到吕布处连姻。吕布识破后，把韩胤送到曹营，而曹操将韩胤斩首。

第三，关羽并非葬在东吴。孙权惧怕刘备领大军为关羽报仇，采用张昭之计，把关羽首级给曹操，想让刘备打曹操。曹操识破后，依司马懿之计，等关羽身躯送来后，把首级和身体缝好，在洛阳厚葬。

王潇小同学的文章在《新安晚报》发表后，同样爆出一个热门话题，不少人由衷地感到惊喜和赞叹。他为什么会有这样出色的成绩？

据巢湖路小学校长和王潇的老师介绍，他聪明好学，喜欢读书，对三国故事尤感兴趣。王潇的母亲也介绍说，王潇读过好几种版本的三国故事，有的书都翻烂了，对三国的人物十分熟悉，家长对他喜欢三国书籍也很支持，从不阻拦。因此，他能指出《赤兔马之死》中的几处错误，绝非偶然。

兴趣是最好的老师，王潇同学的事迹再一次给我们说明了这个道理，让孩子多读书，支持孩子读他感兴趣的书，是家长的责任。有些人比较浮躁，稍微买两本书看看，就说加重了 负担 ，这也不准，那也不准，抹杀了孩子的兴趣，应该改一改了。

不少的家长都会为督促孩子用功读书而感到烦恼，总是认为他们学习不积极、欠主动。有时，更怀疑孩子是否天生不爱学习。事实上，孩子的学习动力是与生俱来的。相信家长们仍会记起孩子在两、三岁时总爱每事问及对外界事物充满好奇的情境，但为何孩子年纪愈大，愈会缺少内在的学习动力？学校文化、评核制度、课程内容与教学方法等都是致使孩子缺乏动力，对学习失去学习兴趣的重要因素，而家长的态度行为模式及管教方法更不容忽视。

【父母应该做的事】

1．当家长发现孩子对某些知识感兴趣时，要以身作则，和他们一起学习，帮助他们持久地保持这种兴趣。

2．当家长发现了孩子的潜在的兴趣亮点时，就要不失时机地把它挖掘出来，创设各种情境或条件加以引导，有意识地去培养。

3．小时候培养兴趣往往为一生的事业奠定基础，做父母的要尊重孩子自身学习兴趣的发展规律，促进孩子健康成长。

不要把用功学习挂在嘴上

考考考，老师的法宝；分分分，学生的命根。 这句话早在我小时候就已经流行了，如今孩子们还在重复着这样的生活，为了考试而不安，为了分数而烦恼。

倪太太的儿子有一个非常要好的朋友，两个人经常放学一起回家，一起做作业。

一天，这个孩子又到倪太太家，他一副烦恼重重的样子告诉倪太太说，他简直不愿意回到自己的家，每天疲惫地回到家里，刚喝一口水就听到父母说：赶紧做作业吧，平时多努力考试才能拿高分。

心态19：兴趣是厌恶的良药(3)

等到做完作业了，和同学打个电话吧。母亲又在客厅说：不知道整天惦记着什么事儿，要是学习这么上心就好了。

好不容易过个周末，为了怕我不知道自己学习，又给我找了个家教。唉，日子没法过了

的确，望子成龙的家长都希望自己的孩子能好好学习，在学校组织的各种考试中考出好成绩。但是，愿望归愿望，学生参加考试后的成绩总会有好有差，这是学习规律。家长没有必要过分看重，更没有必要时时将用功学习挂在嘴边，俗话说，再好听的话，说得多了也会烦。在一次作文课上，一个孩子用书信的形式向他的爸爸妈妈诉说了这样一种心声。

亲爱的爸爸妈妈：

我心里的话太多太多，想对你们说，又怕对你们说。这些话在我的心里已有很长时间了，我只有用写信的方式才能把我心里的苦闷都说出来。也许你们已经忘记了，但就是这一件件的小事无数次地伤害了我，在我心里留下了一片阴影。

记得上星期日的下午，我让你们一起陪我出去跑步，给我计时并帮我看看跳远时的动作。可你们不但不陪我去，还说大好的时间不赶紧学习提高成绩，跑到外面去玩什么？也许你们认为这无所谓，当你们想没想过我当时的心情，我只觉的心里冰冷冰冷的，鼻子酸酸的。我怕你们看见我哭，所以没跟任何人说便出去了。一出去，我的眼泪就流了下来，我也不知道当时的眼泪为什么会那么多，路上许多的人在看我，他们也许在想：这么小的年龄，有什么事会使她哭得这么伤心呢？

每次考完试，你们只记得我考得不好的分数，总把用功学习挂在嘴上，而且时常提起它。也许你们是想给我些压力，让我努力学习。

可我一听到这些话，便有一种说不出的感觉，总是觉得鼻子酸酸的，一种无言的恐惧总是萦绕在我的心头

也许是社会竞争意识的加大，也许是父母期望值过高。整个社会特别是广大学生家长只对孩子的学习情况和学习成绩越来越关心，要求的标准和心气儿也就越来越高。这种过高的期望，加上不讲究教育方法，过分地、自以为是地催逼孩子，只关心孩子的分数和名次，不关心孩子的心理感受；只在乎孩子的前途和未来，不在意孩子现在过得是否快乐。每当谈起孩子的成长情况，总是问些诸如考试成绩多少呀，在班上名列第几呀，是否有希望考 重点 呀之类的话题，很少有人问问孩子是否快乐。忽视了他们的精神需要和真实的想法，致使不少家长与孩子之间的感情越来越疏远，亲子关系越来越紧张，而使得原本自然和谐的亲情关系却变为孩子对家长的不喜欢，甚至出现了与家长的对立等状况。

如果做父母的多学一些科学的教育方法，孩子在成长的过程中就会减少许多烦恼，增添许多快乐。但令人遗憾的是，我们的周围，有些文化水平很高的父母，由于多种原因，却让孩子成长得很不快乐，很不如意。

许多父母现在是不愁吃、不愁穿，就愁孩子不好管。自己上学时学习勤奋刻苦、热爱集体、热爱劳动、文体活动丰富多彩，觉得上学是轻松愉快的一件事；而轮到自己当了家长却不许孩子看电视、上网，整天逼孩子做作业、练复习题，每天盯着孩子的分数、成绩和名次，而忽视了孩子心里最重要的东西 愉悦与快乐，这样孩子反而不喜欢甚至厌烦自己的家长等种种现象。家长不禁要问：这是我的孩子吗？孩子也会觉得父母爱的不是他们而是分数。

据中国妇女联合会的一项问卷调查却显示，几乎所有的中小学生都在埋怨家长只关心他们的学习成绩，让他们感到学习压力很大，他们甚至无法从家中获取课本以外的相关社会、自然等方面的知识。培

养和教育孩子是一个漫长的过程，应采取恰当的方法，不能急于求成，更不能方法简单、粗暴，否则会适得其反。

随意翻开中国一些杰出人物的成长史就会发现，他们都述说了母爱与父爱对他们事业及人生的影响。可这些人中大多数的父母并没有高深的文化修养，有的甚至目不识丁，她们没有也不可能去具体关注孩子的学业，但却以巨大的人格力量感化着自己的孩子，高屋建瓴地教育孩子怎样处世做人。这种潜移默化的感染和陶冶在不断影响着孩子人格品性的形成。

心态19：兴趣是厌恶的良药(4)

【父母应该做的事】

1．经常运用切合实际、合情合理的沟通方法可以培养孩子的理智感、自信心，增强教育效果。父母可亲可敬、可以依靠和求教的形象就会在孩子心目中树立起来。

2．聊天的内容除了学习之外还有很多，譬如从他在学习里所发生的一些有趣的事情开始，从一个引人发笑的小笑话开始，一步一步地将话题引入学习。

2．父母要学会以尊重的态度、平静的语气对孩子说话，因为，即使一个不到10岁的孩子也能轻易的区别不同的态度、情绪和语调。

3．父母与孩子的交流是多样化的，同时也是一个缓慢的过程，只有父母能多一些容忍、理解和关怀，孩子才能在健康的环境中成长。

育子必读：厌学的故事

小虹是一个10岁的小女孩，正上小学五年级。她原本是一个快乐单纯的孩子，可是现在，她却变得沉默寡言。

让我们先来看一看小虹的这张日程表：周一至周五，每天6点从家出发，坐公交车40分钟赶到学校；下午4点30分放学后要赶去参加奥数、英语的学习；每天回到家时，已是晚上7点了。吃过晚饭，小虹还要完成校内和兴趣班作业，等把所有的作业做完时，常常已是深夜11点了。到了周六、周日，原本是该休息的时候，可小虹却不能。周六上午她要去数学奥校，下午补物理；周日上午去英语奥校，下午学作文。还要学舞蹈、练钢琴，到少年宫练朗诵，去武术馆练武术

除此之外，即使是寒暑假，小虹也得不到清闲，一个又一个实习班、培训班几乎占据了她所有的时间。久而久之，小虹变得沉默少言，上课时经常走神，耳朵像堵了棉球般，精神也变得恍恍惚惚。到了最后，小虹竟不肯去上学了，向父母哭喊着要像爷爷、奶奶一样退休在家。

小虹曾在给妈妈的一封信中这样写道：我现在的作业实在是太多了，无数的英语、语文、数学、物理等作业把我压得喘不过气来，每个晚上用来睡觉的时间仅仅四、五个小时，有时连吃饭的时间也剩不下。我现在变得非常厌恶上学，因为永无止境的考试，填鸭式的灌输，庞大的作业量使我吃不消，还有来自教师、家长及社会舆论等各方面的压力使我难以承受。

孩子，我要对你说

1．孩子，学习要有责任心。如果没有学习责任心，就谈不上学习效率的提高。

2．责任心强，做任何事情都很负责任，非常认真，就磨练了意志，具备了克服困难的毅力，做事情就容易成功。

心态20：善于挖掘心中的快乐(1)

关键词：快乐/Joyful

在孩子成长的过程中， 快乐 扮演着非常重要的角色，如果一个孩子能懂得寻找快乐，那么他就没有克服不了的困难，没有越不过的心理障碍；而一个快乐的人，也往往是最容易获得成功的那个人。

儿科病房里，躺着两个可爱的小女孩，她们都因为患有先天性心脏病而接受了手术治疗。手术使得小女孩幼嫩的胸脯上留下了一道永远不会消除的伤疤。

一个小女孩很伤感，常常泪水涟涟地说： 这可恶的伤疤使我不再完美，我诅咒它！

而另一个小女孩却笑盈盈地对人说： 感谢这伤口，它使我拥有了美好的生命，我感激它！

不同的心态，对所发生事件的评价是如此的不同，它必然会对处理问题的态度发生影响，也会对今后的生活之路产生影响。

我们不难想像，这两个小女孩在成长的过程中，她们中的一个肯定会因伤感太多而觉得生活中到处都是烦恼和痛苦的事情，但另外一个小女孩就会过得很愉快、很幸福，即使是遇上厄运，她也会从厄运中看到希望，看到积极的一面。

由此可见，在孩子小时候就应注意培养其良好的心态，因为好的心态能帮助孩子获得健康、幸福和成功；而消极的心态，则会剥夺孩子生活中那些最有意义的东西。

生活中，我们经常会听到孩子们诸如此类的对话：

唉，这次英语听力我还是考了95分，和上次一样没有进步。

太好了！这次英语听力我又考了95分，和上次一样，我没有退步！

我口袋里只剩下2块钱了，回城里的车费都不够，怎么办？

太好了！我口袋里还有2块钱，再想想其他的办法，就能回城里去了。

真倒霉，我妈下岗了！

真好！我妈终于有时间好好休息一下了。

这次篮球比赛我们班又输了，真没劲！

这次篮球比赛我们班又输了，这倒是一件好事，这样可以提醒大家在下次决赛中要努力，要戒骄戒躁，否则就会彻底出局。

毫无疑问，这些凡事往好处想，能保持快乐心情的孩子，在成长的过程中，既比一般人少了几分烦恼，也更容易获得成功。美国著名心理学家威廉？詹姆斯说： 我们这一代人的重大发现就是，人能改变心态，就能改变自己的一生。 因此，父母有必要帮助孩子培养快乐的心态。

比如孩子不小心摔了一跤，膝盖上的皮肤擦伤了，孩子直喊倒霉时，父母可以说： 你应该感到庆幸呀，因为你只摔破了一块皮，幸亏没有骨折。

孩子在为下雨天不方便骑自行车上学而懊丧时，父母可以说： 这是一件好事呀，下雨空气清新多了，而且偶尔步行一次，你还可以欣赏路边美丽的景色呢。

孩子在为公交车上被人踩脏运动鞋而抱怨时，父母可以说： 公交车上那么拥挤，踩脏了鞋总比踩伤了脚要幸运得多，你应该高兴呀！

孩子在一次考试失误自责时，父母可以说： 现在失误未尝不是一件好事，能够为你下次考试敲响警钟，这样高考时，你就不会再出现这样的低级错误了。

父母本人积极、乐观的态度也能感染孩子。当父母教育孩子凡事往好处想，随时保持心情的愉快时，孩子就能比别人获得更多的快乐。

拥有一个快乐的环境

一项新的研究表明，生活在吵闹、混乱和拥挤的家庭中的孩子，相对来说不聪明。调查结果还显示，吵闹、混乱和拥挤的家庭环境会导致孩子的智力下降2~3个IQ点。孩子的学习是一个主动获得经验的过程，而孩子有意义的学习经验往往是在一定的环境中获得的。因为环境与孩子共存始终，孩子既能从环境中获得许多有益的经验，也能运用自己已有的经验去影响、作用着环境。

对于父母来说，除了要给孩子做榜样以外，还要注意生活中的一言一行。因为，对于孩子来说，父母是她最可靠的依赖对象。因为父母在他心中是最伟大的人，如果父母之间的关系紧张，这种紧张也必然转移到孩子的心灵上，从而使他感到不安和忧虑。有的父母不能很好地控制自己的情绪，因为一些挫折或不顺心的事，便牢骚满腹，甚至互相打骂。父母那种气势汹汹的样子，尖厉的叫骂声，充满仇恨的语言，会让孩子感到非常害怕，他会认为亲人在相互仇视，家庭将会破裂。孩子的心理承受能力很差，如果经常处在这种环境中，对孩子的智力、个性和心理发育都将产生不良的影响。

心态20：善于挖掘心中的快乐(2)

一个女孩在日记中这样写到：

爸爸和妈妈又在吵架了。他们总是这样为了一点小事就吵。有时候根本不知道为了什么而吵。每次妈妈总以离婚来威胁爸爸，让爸爸认输。然后第二天继续吵。反反复复，永无休止。连我都觉得厌烦了。既然要面对这样的人生活，那么当初为什么还要结婚?

妈妈曾把我拉到她面前，自豪地问我： 如果我跟你爸爸离婚，你会跟谁？ 在她的心里，以为我会站在她那边。可是我一个都不要。 我会去找我哥哥。 我说。 什么？ 爸爸和妈妈异口同声发出惊叹的声音。难怪他们会吃惊了。哥哥在他们眼里一直是一个游手好闲，不思进取的小混混。在学校是个老师头疼，同学害怕的问题学生。他逃课，打架，顶撞老师，所谓的坏学生做的事他都做遍了。爸爸不知教训了他多少次。后来哥哥觉得在家里很无趣，便拿了简单的行李离家出走了。现在，我终于能理解哥哥为什么会离家出走了，因为我也有了这样的想法。

可见，在一个家庭中，父母关系的好坏对孩子的成长来说具有多么重要的作用。所以，我们做父母的要学会理智地对待生活中的问题。碰到让自己感到不愉快的事情时，父母要克制自己的冲动，不要随意发泄，更不能把无名火发泄到孩子身上。

【父母应该做的事】

1．正所谓 身教重于言教 ，家长应当多读书看报，年幼的孩子还不懂得为什么学习的道理，但他们见到父母认真学习，自会仿效去做。

2．家长每天和孩子一起学习，一起探讨一些学习中的问题，或者向孩子提出一些问题，让孩子帮助解答，这样还可以激发孩子的学习兴趣。

3．给孩子创造一个良好的学习环境，适当的鼓励孩子，不要给他们太大的压力，这样就能提高孩子的学习兴趣，在不知不觉中培养孩子的求知欲，养成良好的学习习惯，让孩子想学习，爱学习，让孩子不为高分与名次而心中不安。

4．为了孩子茁壮成长，家长在教育孩子过程中，就要多一些平和，少一些苛刻；多一些引导，少一些压力。

育子必读：快乐的故事

麦克在地里劳作时挖出了一大块金子，他高兴地抱着金子回家。

在路上，麦克遇到了一个骑马赶路的生意人。麦克发现生意人骑的那匹马是良驹，他想： 如果我拥有这匹千里马，该是何等快乐的事情啊！农闲之余，我就能骑着它在空旷的田野里快乐的奔跑。 于是，麦克用金子换下了生意人的那匹马。

然而，麦克骑着马才走了一段路，那匹马绊了一跤，把骑在马背上的麦克摔了下来，他的左手着地时蹭破了一块皮。

麦克边抚摸着伤口边想： 骑马太危险了，还不如用马换头奶牛，这样妻子和女儿每天都有鲜牛奶喝，一家人该是多么快乐啊！

麦克果真用马换了一头奶牛。

接下来，麦继续与别人交换着他认为更好的东西。他用奶牛换了一只山羊，用山羊换了一只鸡，后来他又用鸡换了一把斧头。

现在，麦克的腰里别着一把斧头，走在回家的路上。他想：自己是多么的幸福呀！农闲的时侯，上山砍柴卖，还能补贴家用呢。

这时，麦克感觉到有点口喝，他来到路边的水井旁喝水。当他跪在井边用手捧起水时，别在腰间的斧头掉进了水井里。

麦克一点也没有惋惜，他甚至觉得腰间没有了斧头，自己在路上走得更快，更轻松。于是，麦克快乐地哼着歌回到了家里。

孩子，我要对你说

1．生活中，有很多人之所以过得不快乐，是因为他们不知道快乐是掌握在自己手里的。我们根本不必要活在别人的眼光里，快乐是自

己的事情，我们应该听从自己内心的指挥，自己把握快乐。

2．快乐很简单，简单就是快乐，随意就是快乐，平平淡淡就是快乐，其实，生活中并不缺乏快乐，只是缺乏自觉发现快乐的眼睛和感受快乐的心。